مراقبہ

جس نے خود کو پہچانا، اُس نے اپنے اللہ کو پہچانا

من عرف نفسہ فقد عرف ربہ

رئیس امروہوی

رئیس اکاڈمی
مانک جی سٹریٹ گارڈن ایسٹ کراچی ۳

مراقبہ

رئیس امروہوی

ناشر ● رئیس اکاڈمی

کتابت ● ساغر، راولپنڈی

قیمت ● چھ روپے

ناظم: محمد تقی

مہتمم اشاعت: حافظ محمد یوسف

چوتھا ایڈیشن

اگست سنہ ۱۹۷۵ء

رئیس اکاڈمی

۱۲۹- مانک جی اسٹریٹ، گارڈن ایسٹ، کراچی ۳

فون : ۷۰۵۵۶

مطبوعہ الوب بیکجز کراچی

محوّیت

کیا آپ دُو کتابیں بیک وقت پڑھ سکتے ہیں؟ کیا آپ دُو چیزوں کو ایک ساتھ دیکھ سکتے ہیں؟ کیا آپ دو کام ایک لمحے میں کر سکتے ہیں؟ ممکن ہے آپ جواب دیں۔ ہاں میں ایک ساتھ دونوں چیزیں دیکھ سکتا ہوں۔ لیکن اس طرح نہ یہ کام ہوگا نہ وہ۔ نہ اُس چیز کو دیکھ سکیں گے نہ اِس کو۔ نہ ایک کتاب پڑھ سکیں گے نہ دُوسری۔ حقیقت یہ ہے کہ ہم سب جی لگا کر ایک وقت میں ایک ہی کام کر سکتے ہیں۔ کام کی نوعیت جتنی پیچیدہ ہوگی، توجہ کی قوّت اتنی ہی زیادہ درکار ہوگی۔ خصوصیت کے ساتھ جن کا تعلق ذہن اور دماغ سے ہے۔ مثلاً علمی اور تحقیقی مسئلے۔ سائنسی فارمولے بنانا۔ ریاضی، الجبرا کی کسی گتھی کو سلجھانا۔ طبیعیات اور حیاتیات کے کسی نادر نکتے کو دریافت کرنا۔ شعر و ادب کی موشگافیاں یا کرشمہ آرائیاں۔ یہ میدان تو بھرپور توجہ یا کامل استغراق چاہتا ہے۔ استغراق کے معنی ہیں "ڈُوب جانا"۔

مضمون جتنا انوکھا، مسئلہ جس قدر باریک اور نکتہ جس قدر نازک ہوگا، ڈوب جانے یعنی استغراق کی کیفیت اتنی ہی گہری اور اتھاہ ہوگی۔

دلِ غمِ دو جہاں میں ڈوب گیا
بے کراں بے کراں میں ڈوب گیا

غالبؔ نے اپنی محویت اور بے خبری کی نشاندہی اِن الفاظ میں کی تھی ؎

ہم وہاں ہیں جہاں سے ہم کو بھی
کچھ ہماری خبر نہیں آتی

ہر شاعر، ہر مفکر، ہر فلسفی اور ہر سائنسداں کو یہی شکایت ہوتی ہے کہ "کچھ ہماری خبر نہیں آتی۔" کامیاب اشخاص وہ ہیں جو اپنے کام کو، خواہ اس کی نوعیت کتنی ہی معمولی کیوں نہ ہو، کامل توجہ سے انجام دیتے ہیں۔ زراعت، تجارت، صنعت، صحافت، سیاست، ادب، تعلیم، غرض کون سا شعبہ اور صیغہ ایسا ہے جہاں توجہ کی مرکزیت اور ذہن کی وحدت کے بغیر میں اور آپ کوئی کارنامہ انجام دے سکتے ہیں۔ ایک نقطے پر توجہ کو قائم رکھنے کے لیے کیا کیا جائے ؟ یہ کہ خیالات و احساسات کے ہجوم کو کم کیا جائے۔ اتنا کم، اتنا کم کہ ذہن تمام دوسرے گوشوں سے سمٹ سمٹا کر صرف ایک خیال، ایک نکتے اور ایک نقطے سے چپٹ اور چپک کر رہ جائے۔ ہم ہر لمحے سوتے جاگتے، اپنے ظاہری و باطنی حواسوں کے ذریعے کوئی نہ کوئی تاثر قبول کرتے رہتے ہیں۔ ہر تاثر ذہن میں خیالات کے ایک نئے سلسلے کو جگا دیتا ہے۔ دماغی عمل یعنی سلسلۂ خیال پر بحث کرتے ہوتے یہ مثال عام طور پر دی جاتی ہے اور میں بھی اسی مثال کا اعادہ کروں گا کہ دماغ کی مثال سنٹرل ٹیلیفون ایکسچینج کی ہے اور اعصابی نظام تار

کی حیثیت رکھتے ہیں۔ اعصاب برابر نئے نئے پیغام دماغ کو بھیجتے رہتے ہیں اور دماغ کا ٹیلی فونی مرکز دم لیے بغیر اُنہیں وصول کرتا رہتا ہے۔ جب ہر وقت دماغ اور اعصابی نظام میں یہ ہنگامہ برپا ہو تو انصاف کیجئے کہ آپ کس طرح دماغ کو فقط ایک نقطے، فقط ایک نقطے پر مرکوز کر کے توجہ یکجا کر سکتے ہیں۔ بے شک یہ مشکل اور انتہائی دقت طلب کام ہے۔ لیکن اگر آپ نے میری کتاب "توجہات" کا مطالعہ کیا ہے تو آپ کو اندازہ ہوگا کہ ارتکازِ توجہ کی مشقوں (جن کی تفصیل پچھلی کتاب میں پیش کی جا چکی ہے) کے ذریعے رفتہ رفتہ رفتہ ہم ذہن کی اُچھل کود اور شعور کی تیزی و طراری پر قابو پا کر توجہ کی مرکزیت حاصل کر سکتے ہیں۔ یعنی ذہن کو صرف ایک نقطے پر لگا سکتے ہیں۔ مثلاً ارتکازِ توجہ کی مشقوں میں "شمع بینی" کی مشق کو درجۂ اوّل کی حیثیت حاصل ہے۔ شمع بینی کی مشقوں میں ہوتا یہ ہے کہ ہم تنہائی میں خاموش بیٹھ کر اپنی توجہ ایک پوائنٹ یعنی (شمع کی لَو) کی طرف مبذول کر دیتے ہیں۔ پہلے پہل خیالات کا ہجوم ہوگا۔ آپ ہجومِ خیالات کو زبردستی ذہن سے دھکیلنے کی کوشش نہ کریں۔ بہتر یہ ہے کہ آہستہ آہستہ اس ہجوم کو کم کیا جائے۔ شمع کی لَو پر نظریں جما کر صرف یہ تصوّر قائم کرنے کی کوشش کیجئے کہ صرف شمع کی لَو میرے سامنے ہے اور میں اس شعلے کے اندر حسن نُور رنگ اور رجاہ وجلال کی پُر اسرار دنیا کی جھلک دیکھنے والا ہوں۔ جُوں ہی آپ یہ تصوّر قائم کرنے اور اس خیال کو جمانے کی کوشش کریں گے۔ آپ پر اِدھر اُدھر سے طرح طرح کے خیالات حملہ کر دیں گے۔ کبھی گھر کا خیال آئے گا، کبھی دفتر کا، کبھی بازار کا، کبھی کالج کا، کبھی کہیں کا، کبھی کہیں کا۔ آپ خیالات کے اس دھارے سے پریشان نہ ہوں۔ نرمی اور آہستگی کے ساتھ ان خیالات کو اپنے ذہن سے نکال دیں اور پھر اسی سلسلۂ خیال کو جمانے کی کوشش شروع کر دیں کہ :

"صرف شمع کی لَو میرے سامنے ہے اور میں اس شعلے کے اندر حُسن

نور، رنگ اور جاہ و جلال کی دنیا کو دیکھنے کی کوشش کر رہا ہوں"۔
ابتدا میں سخت اُلجھن اور مشکل پیش آئے گی۔ بار بار خیال کا سلسلہ ٹوٹ جائے گا بار بار اِدھر اُدھر کے تصوّرات دماغ پر حملہ کریں گے۔ آپ ہر مرتبہ نرمی کے ساتھ ان خیالات کو جھٹک کر پھر اپنی توجہ صرف ایک مرکزی نقطے (شمع کی لو) کی طرف مبذول کر دیں۔ چند ہفتے تک یہ کشمکش جاری رہے گی۔ یہی چند ہفتے آزمائش کے ہیں۔ آخر آپ کی قوتِ ارادی انتشارِ خیال پر غالب آ جائے گی اور استغراق کی کیفیت طاری ہونے لگے گی۔ آپ نے کبھی شاعر کو شعر کہتے دیکھا ہے۔ دیکھا ہوگا، قلم ہاتھ میں ہے نظریں خلا میں کسی موہوم نقطے پر جمی ہوئی ہیں۔ تن بدن کا ہوش نہیں، مگر دماغ کی چستی اور براقی کا عالم یہ ہے کہ خدا کی پناہ! شمع بینی سے محویت کی یہی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے، جب اس مشق کے نتیجے میں محویت طاری ہونے لگے تو سمجھ لیجئے کہ آپ نے اپنی زندگی کا سب سے بڑا کارنامہ انجام دے لیا ہے۔ استغراق یا غیر منقسم توجہ، ذہن کی سب سے بڑی طاقت ہے، جب آپ کا دماغ توجہ کو یکسو اور یکجا کرنے پر قادر ہو جائے تو آپ اس قوّت کو روزمرّہ کے چھوٹے بڑے کاموں میں استعمال کر کے حیرت انگیز نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔ بہت سے حضرات کو شکایت ہے کہ وُہ خود اعتمادی کے جوہر سے محروم ہیں۔ اس محرومی کا سبب یہ ہے کہ اُن کا ذہن ہمیشہ اِدھر اُدھر بھٹکتا رہتا ہے۔ انہیں اپنے خیالات پر قابو حاصل نہیں، وہ بکھرے ہوئے ذہن کے مالک ہیں، ایک کام کرنے بیٹھیں گے تو سو کاموں کا خیال آ جائے گا نتیجہ یہ کہ کوئی بھی کام ڈھنگ سے نہ کر سکیں گے۔ آپ نے جی نیس کا ذکر سُنا ہے۔ جی نیس غیر معمولی طور پر ذہین آدمی کو کہتے ہیں۔ مثلاً شاعری میں میرؔ و غالبؔ۔ فلسفے میں بوعلی سینا اور ابنِ رشد۔ تاریخ میں ابنِ خلدون اور طبری۔ تصوف میں رُومی اور جامی۔ سائنس میں جابر ابنِ حیان اور ابنِ مسکویہ۔ الغرض کرۂ ارض پر زندگی کے مختلف شعبوں میں جتنے ذہین

ترین افراد پیدا ہوئے ہیں، نہ تو وہ ستارہ زہرہ اور مشتری سے درآمد کیے گئے تھے، نہ اُن کا دماغ من دو من کا تھا۔ یہ ہمارے ہی جیسے انسان تھے۔ ہم میں اور ان دانشمندوں میں فرق صرف یہ ہے کہ ہم بٹی ہوئی توجہ اور بکھرے ہوئے شعور کے مالک ہیں۔ اُن کے دماغ اور ذہن کی تمام طاقتیں صرف ایک نقطے پر مرکوز تھیں۔ نتیجہ یہ ہوا کہ وہ انجام کار جی نیئس ثابت ہوتے اور ہم وہی غبی کے غبی رہے۔ استغراق کی اعلیٰ ترین قسم کو مراقبہ کہا جاتا ہے۔ تصوّف میں مراقبے کو درجہ اوّل کی اہمیت حاصل ہے۔ صوفی کی رُوح مراقبے کے ذریعے معرفت کے بلند ترین مدارج تک پہنچ جاتی ہے اور ہم استغراق کی سیڑھی لگا کر جسم اور جسمانی حواس کی سطح سے بلند ہو کر شعور کی اُن بلندیوں کو چھُو لیتے ہیں جن کا عام آدمی تصور بھی نہیں کر سکتے۔ اب آپ استغراق کے طریقۂ کار کو سمجھیے، مگر نہیں۔ پہلے مشاہدے کے باب میں کچھ اور سُن لیں کہ مشاہدہ، مراقبے کا پہلا درجہ ہے۔ شمع کی لو یا کسی اور نقطے کو تکنا یا تکتے جانا، تکتے رہنا محض مشاہدہ ہے۔ یہ مشاہدہ اس وقت تک بے معنی ہے جب تک نظر کے ساتھ توجہ اور خیال کی پوری قوت شمع کی لَو پر مرکوز نہ ہو۔ جیسا کہ عرض کر چکا ہوں۔ شروع شروع میں مشاہدے کا یہ عمل سخت تھکا دینے والا ثابت ہو گا۔ ہر بار آپ کی نظر شمع کی لَو سے ہٹ جائے گی۔ توجہ کی رَو میں بار بار رُکاوٹ پڑے گی۔ ہفتوں تک آپ کا ذہن آپ سے زور آزمائی کرتا رہے گا۔ اس مرحلے پر صرف یہ کرنا چاہیے کہ نرمی اور آہستگی کے ساتھ ذہن کو پھر اسی مرکز کی طرف لے آئیں جس کا آپ مشاہدہ کر رہے ہیں۔ اس کام میں نرمی و آہستگی بنیادی ضرورت کی حیثیت رکھتی ہے۔ ذہن کو پچھاڑنے کی کوشش نہ کیجیے ورنہ وہ آپ کو پچھاڑ دے گا۔ ہفتوں کی مشقِ نظر اور مشاہدۂ مسلسل کے بعد دماغ کے فوٹو اسٹوڈیو یا تصویر خانے میں شمع کی لَو کی شبیہہ اور اس کا امیج بننے لگے گا۔ بتدریج آپ اس پر قادر ہو جائیں گے کہ جُوں ہی آنکھ بند کی، جوں ہی شمع کا تصوّر

قائم کیا، روشن شمع اپنی نوکدار درخشاں لَو کے ساتھ چشمِ باطن کے سامنے جگمگانے لگے گی۔ چشمِ باطن کیا ہے۔

ظاہر کی آنکھ سے نہ تماشا کرے کوئی
ہے دیکھنا تو دیدۂ دِل وَا کرے کوئی

دیدۂ دِل چشمِ باطن ہی کو کہتے ہیں، مگر دیدۂ دِل وا کرنا یعنی اندر کی آنکھ سے دیکھنا ہر شخص کے بس کی بات نہیں ہے۔ شمع بینی سے دلچسپی رکھنے والے حضرات کو دماغ کے آئینے (فوٹوپلیٹ) میں شمع کی تصویر اس صورت سے قائم کرنی چاہیئے کہ جب بھی وہ آنکھیں بند کر کے تصوّر کو حرکت دیں، چراغاں کا سماں سامنے آجائے۔ توجّہ کی اس مرکزیّت سے خاص قسم کا سکون حاصل ہوتا ہے۔ بے کار خیالات کے نرغے سے نجات مِل جاتی ہے۔ دماغی قوت بڑھتی ہے۔ ذہانت چمکدار ہوجاتی ہے۔ رگ رگ میں رُوحِ حیات[1] کی نشہ آور لہریں دوڑنے لگتی ہیں۔ جسم سُن اور دماغ بھاری ہوجاتا ہے۔ بعض اعضا تھرتھرانے لگتے ہیں۔ بعض حضرات کو اس عالم میں بہت سے فرضی چہرے دکھائی دینے لگتے ہیں۔ مدھم آوازیں کان میں گونجنے لگتی ہیں، یہ احساس ہوتا ہے جیسے کوئی بدن چھو رہا ہے۔ اس قِسم کے بہت سے نظری دھوکے اور حسّی التباسات ہوتے ہیں۔ یہ سب دماغ کی کارستانی ہے۔ تجارتی قسم کے ہمزاد پکڑنے والے عامل اور کمرشیل حاضراتِ ارواح کرنے والے شعبدہ باز آنکھ اور کان کے ان ہی دھوکوں کو رُوحانیات کے نام سے سربازار بیچتے ہیں۔

اچھی طرح سمجھ لیجیے کہ ارتکازِ توجّہ کی مشقیں (شمع بینی، بلّوربینی، التصویر، التسخیر، البصیر، التجلّی، سایہ بینی، ماہ بینی اور آفتاب بینی وغیرہ) نہ کوئی چلّہ ہے، نہ جادو، نہ کوئی سفلی عمل ہے نہ جلالی وظیفہ، نہ اس میں بالعموم کوئی پرہیز ہے نہ بندش بندی۔

---

[1] "لے سانس بھی آہستہ" نامی مجموعے میں رُوحِ حیات پر گفتگو کی جاچکی ہے۔

اس عمل کا رُوحانی ترقی سے کوئی تعلق نہیں - یہ صرف ایک دماغی مشق ہے جس طرح مگدر ہلانے سے بازو مضبوط ہوتے ہیں۔ اسی طرح مشاہدۂ کامل (پلک جھپکائے بغیر کسی ایک نُقطے کو تکنا) سے نظر اور دماغ کی قوتیں بڑھتی ہیں اور انسان حواس کی سطح سے بلند تر ہو کر کبھی کبھی ادراک ماورائے حواس (E.S.P) کی فضا میں پرواز کرنے لگتا ہے

ہاں! تو ہم مشاہدے کی عادت ڈال چکے۔ توجّہ کو یکسو کرنے کا ڈھب آ گیا۔ یہ قوّت جاگ اٹھی کہ جُوں ہی آنکھیں بند کیں، شمع کی لو نظر کے سامنے لہرانے اور جگمگانے لگی۔ اب ہم چوکھٹ سے گزر کر ذہن کے صحن میں داخل ہونے والے ہیں، یہاں سے استغراق اور مراقبے کی منزل شروع ہو جاتی ہے۔

جنوں نے تا بہ درِ دوست رہنمائی کی

یہ بزم خاص ہے اب آگہی کی باری ہے

دن ہو یا رات۔ کسی الگ گوشے یا خالی کمرے میں چلے جائیے خیالاتِ پریشاں سے کہیے کہ میں ابھی دس منٹ میں واپس آتا ہوں، تم انتظار کرو۔ اگر اس وقت کاروبار، ملازمت یا گھریلو زندگی کا کوئی مسئلہ ذہن پر چھایا ہُوا ہے تو آپ پہلے اس مسئلے پر چند منٹ خوب اچھی طرح غور کر لیں تاکہ مراقبے میں وہ کانٹے کی طرح آپ کے ذہن کے اندر نہ کھٹکتا رہے۔ قابلِ غور مسئلے پر چند منٹ غور کرنے کے بعد آپ کسی قدر خالی الذّہن ہو جائیں گے۔ غرض اِدھر اُدھر کے خیالات سے دس پندرہ منٹ کی چھٹی لے کر اور ذہن سے یہ وعدہ لے کر کہ استغراق کی مشق سے نمٹنے کے بعد تجھ سے گفتگو کروں گا، آپ اپنی خلوت گاہ کا رُخ کریں۔ اعصاب میں چُستی اور بحالی پیدا کرنے کا صرف ایک ہی طریقہ ہے، یعنی نصابِ تعمیر و تنظیم شخصیت (S.C.T) کے قواعد کے بموجب گہرے گہرے سانس لینا۔ تاکہ آکسیجن کی وافر مقدار رگ رگ میں دوڑ کر خون کو تازگی اور زندگی سے معمور کر دے۔ سانس کی مشق کے بعد،

زمین پر، کُرسی پر، تخت پر، چارپائی پر اطمینان سے دو زانو بیٹھ جائیے یا پھر وہ نشست اختیار کیجئے جو آپ کو آرام دِہ اور پرسکون محسوس ہو یا جس کے آپ عادی ہوں۔ اگر نشست تکلیف دِہ ہوتی تو ذہن کبھی یکسو نہ ہو سکے گا۔ ان تمام مشقوں میں یہ تاکید کی جاتی ہے کہ مُنہ شمال کی طرف ہو اور پُشت جنوب کی طرف! کیوں تاکید کی جاتی ہے۔ اس لیے کہ قطب شمالی اور قطب جنوبی کے درمیان بہنے والی مقناطیسی رو کا رابطہ براہِ راست دماغ سے قائم ہو جائے۔

مجموعۂ رنگ و نور

مشق شروع کرنے سے قبل یہ اطمینان ضرور کر لیجئے کہ جسم کے کسی عضو میں کھنچاوٹ اور تناؤ تو موجود نہیں ہے۔ خوب ہلکے پھلکے ہونے کے بعد پُر امید طریقے پر آنکھیں بند کر لیجئے، تصوّر قائم کیجئے، دیکھئے۔ شمع کی لو تصوّر میں قائم ہو گئی۔ شمع کا تصوّر اب آپ کے استغراق کی بنیاد ہے۔ پہلے شمع کے قد کے بارے میں سوچیے۔ جیسے نیزے کی انی۔ سیدھی گاؤ دُم اور پھر سوچیے کہ اس لو میں کتنی چمک دمک ہے۔ رنگ، رُوپ، حُسن، کہیں روشنی میں گہری دھندلاہٹ، کہیں واضح چمک، کہیں سُرخی، کہیں دودھیا روشنی۔ تصوّر یہ ہُوا کہ شمع کی لَو روشنیوں اور رنگینیوں کا مجموعہ ہے۔ یہ مجموعہ رنگ و نُور آپ کے سامنے ہے۔ بنیادی خیال ذہن میں ایک ہی ہے یعنی شمع کی لو۔ اب مکڑی کی طرح ایک بنیادی خیال پر دوسرے خیالات کا تانا بانا بُننا شروع کر دیجیے۔ مگر یہ دُوسرے خیالات شمع سے ہی تعلق رکھتے ہوں۔ کسی اور چیز کے متعلق نہ ہوں۔ سوچیے کہ اس شمع میں روشنی کہاں سے آئی؟ موم کی بنی ہوئی ایک بتی ہے، بتی میں دھاگا پرویا ہوا ہے۔ سُوتی دھاگے کے پھونسڑے اور تار شمع کے

سر پر بکھرے ہوتے ہیں۔ جب موم بتی کے سرے پر سُوتی دھاگوں کو دیا سلائی دکھائی گئی تو پہلے دُھواں نکلا، پھر شعلہ نمودار ہو گیا۔ یہ شعلہ کہاں سے نمودار ہُوا؟ مولانا جلال الدین رُومیؒ کی مجلس میں ستار چھڑا ہوا تھا۔ بے اختیار اُن کی زبان سے نکلا۔

خشک تار و خشک چوب و خشک پوست
از کجا می آید ایں آوازِ دوست

ستار کیا ہے، خشک تار اور خشک لکڑی۔ جس پر سُوکھی ہُوئی کھال منڈھی ہوئی ہے تو پھر ستار کے اندر سے دوست کی یہ محبوب و دلنواز آواز کہاں سے آرہی ہے؟ موم بتی کے شعلے پر غور کرتے ہی یہ خیال آپ کے ذہن میں بھی پیدا ہو گا کہ یہ شعلہ کہاں سے آیا؟ ماچس کی تیلی سے یا موم کے دھاگے کے اندر سے؟ کیا یہ ابدیت کا شعلہ نہیں جو ہر ذرّے، ہر ستارے اور ہر انسان کے سینے میں روشن ہے۔ پھر یاد دلا دوں کہ آپ شمع کے بارے میں مراقبہ (MEDATION) کر رہے ہیں شمع کے بنیادی تصور کو فراموش نہ کیجئے۔ اب آپ اپنے تصوّرات کو شمع کے مرکزی تصور کے گرد پھیلا رہے ہیں۔ شمع کے شعلے سے آپ کا تصور، برقی قمقموں کی طرف چلا جاتا ہے (تلازمۂ خیال کا قانون ہی یہ ہے قائدِ اعظم کے ساتھ جناح اور جناح کے لفظ کے ساتھ قائدِ اعظم کا تصور ضرور آجائے گا) اب برقی قمقمے آپ کی چشمِ تصور کے سامنے ہیں۔ ان سے شہروں اور قصبوں میں روشنی ہے۔ تصورِ شمع کو اساس بنا کر برقی قمقموں کے سلسلۂ خیال کو آگے بڑھائیے: بجلی کے تمام چراغوں کا سرچشمہ شہر کا مرکزی برقی اسٹیشن ہے۔ مرکزی بجلی گھر سے مرکزی سوئچ (بٹن) دبایا جاتا ہے اور شہر کے شہر جگمگا اُٹھتے ہیں: بجلی گھر میں مشینوں کی رگڑ سے بجلی پیدا ہوتی ہے۔ بجلی کا خزانہ مشینیں نہیں دھاتیں ہیں۔ دھات ہی کیا ہر ذرّے میں لامحدود برقی قوت چھپی ہوئی ہے۔ بجلی ایٹم کے برقی پاروں سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ جوہری

طاقت یا ایٹمی انرجی ہے جس نے دُنیا میں انقلاب برپا کر دیا ہے۔ ایٹم نے انسان کو ایسے وسائل دے دیے ہیں جن کا خواب بھی کسی نے نہ دیکھا تھا۔ ایٹمی طاقت کیا ہے۔ برقی توانائی۔ جب آپ کا سلسلۂ تصوّرات ایٹم تک پہنچ جائے تو پھر شمع کے تصوّر کی طرف آجایئے۔ ہر حال میں گھوم پھر کر آپ کو شمع کی طرف لوٹنا ہے۔ استغراق یا مراقبے کی کیفیت میں یہ خیال ضرور رکھیے گا کہ :

آنکھ طائر کی نشیمن پر رہے پرواز میں

آپ اُڑتے اُڑتے اتنے اونچے نہ اُڑ جائیں کہ شاخِ آشیانہ یعنی شمع کا تصوّر ذہن سے اوجھل ہو جائے۔ یہ آنکھیں بند ہیں اور آپ کے ذہن سے شمع کا سلسلۂ تصوّرات گزر رہا ہے۔ قدِ کسی معشوقِ طنّاز کی طرح۔ شمع کا تصوّر آپ کے سامنے قائم ہے اور آپ کا ذہن کسی بیتاب اور جانباز پروانے کی طرح اس تصوّر کا طواف کر رہا ہے۔ شمع کے ساتھ پروانے کی یاد آنا ضروری ہے۔ جب شمع روشن ہوتی ہے تو سینکڑوں ننھی منی جانیں، پتنگے اور پروانے اندھیرے سے نکل کر اس شعلے کی طرف لپکتے ہیں اور جل کر خاک ہو جاتے ہیں۔

صبح تک وہ بھی نہ چھوڑی تُو نے اے بادِ صبا
یادگارِ رونقِ محفل تھی پروانے کی خاک

پروانے کی یاد آتے ہی سوچیے۔ تصوّر کیجیے کہ بے شمار پتنگے شمع کی لَو کے گرد رقصِ مستانہ کر رہے ہیں۔ پتنگوں کے پر رنگ برنگ کے ہیں، اُن کی اڑانیں مختلف اور پروازیں حیرت انگیز ہیں۔ تھرکنا، ناچنا، لرزنا، شعلۂ شمع پر منڈلانا اور پھر جل کر خاک ہو جانا۔ ان تمام مناظر کو یکے بعد دیگرے نگاہ تصوّر کے سامنے لایئے۔ اس وقت اگرچہ آپ کی ظاہری آنکھ بند ہو گی مگر دیدہ دل وا ہو گا

کیا دیکھتے ہم اُن کو مگر دیکھتے رہے

شمع و پروانہ کے تصوّر سے آپ کا ذہن حُسن و عشق کے ابدی تصور کی طرف منتقل ہو جائے گا۔ سورج خود ایک شمع ہے جس کے گرد بے شمار سیّارے اور ستارے پروانوں کی طرح پرواز کر رہے ہیں۔ پھر یہ سُورج ان تمام سیّاروں اور ستاروں سمیت یعنی اپنے پورے نظامِ شمسی کے ساتھ خود کسی بڑے سُورج کے گرد چکّر کاٹ رہا ہے۔ گویا سُورج شمع بھی ہے اور پروانہ بھی۔ مراقبہ جاری ہے۔ ہم ابھی استغراق کے عالم میں ہی ہیں اور پوری کائنات تصوّرِ شمع کے گرد چکّر کاٹ رہی ہے۔ یہ روشنی جو موم بتّی اور دھاگے کے ملاپ سے پیدا ہوئی ہے کیسی عجیب اور پراسرار چیز ہے روشنی کبھی نہیں بجھتی۔ ایک شمع بجھتی ہے تو دُوسری جل اُٹھتی ہے۔

شمع کشتند و زخورشید نشانم دادند

چراغ کو اس لیے بجھایا جاتا ہے کہ سورج نمودار ہو رہا ہے۔ سُورج نکلتے وقت ذرا پورب کا نظارہ کیجئے۔ سلسلۂ خیالات میں خود بخود یہ نظارہ آپ کے سامنے آ جائیگا۔ پَو پھٹ رہی ہے۔ بے شمار روشنیاں اُفق سے جھانک رہی ہیں۔ کچھ لال ہیں کچھ پیلی، کچھ نیلی ہیں کچھ نارنجی، کچھ دُودھیا ہیں کچھ سُنہری ۔ رفتہ رفتہ پورا آسمان روشنی اور رنگ سے ڈھک جاتا ہے۔

صبح دم دروازۂ خاور کھُلا

شمع شب کے بعد، اس نظامِ شمسی کی سب سے بڑی شمع اس میں آب و تاب، شان و شکوہ اور جاہ و جلال کے ساتھ طلُوع ہوتی ہے کہ اللہ اللہ۔ مراقبے میں تصوّرات کا سلسلہ برابر آگے بڑھ رہا ہے۔ دیدۂ باطن کے سامنے چراغ کی لو تھرتھرا رہی ہے۔ اور ہم اس کی روشنی میں کائنات کا سفر طے کر رہے ہیں۔ ہمارا محبوب یا ہماری محبُوبہ بھی شمع کی حیثیت رکھتے ہیں۔ محبوب کو شمع رُو کہتے ہیں۔ محبوب اور محبُوبہ کی قید نہیں ہماری اولاد، ماں، باپ، بھائی بہن، دوست احباب یہ سب شمعیں ہیں جو زندگی کے

راستے میں روشن ہیں۔ ذرا سوچیے تو، ذرا سی شمع اس بیکراں اور لامحدود کائنات میں کس کس چیز کی علامت ہے۔ کس حقیقت کا استعارہ ہے۔ زندگی کہ شمع حیات ہے۔ حُسن کہ شمع شبستانِ جان ہے۔ ترقی کہ روشن ضمیری کے بغیر ممکن نہیں۔ الغرض شمع ہر شے کا استعارہ ہے۔ شمع علامت ہے تازگی کی۔ تابندگی کی اور تجلّی کی۔ شمع کے بارے میں سوچتے سوچتے یہ تمام علامتیں اور استعارے آپ کے ذہن میں آئیں گے اور اس طرح تصور کردہ شمع ساری کائنات کی قائم مقام بن جائے گی۔ اس سفر کے دوران آپ کا ذہن سیاروں سے گزرے گا۔ ستاروں پر منڈلائے گا۔ سورجوں پر چمکے گا اور مراقبہ کرنے والا اس مراقبے کے ذریعے ان حقیقتوں اور سچائیوں کو بغیر کسی پردے، اوٹ اور چلمن کے دیکھ لے گا۔ جن کو نہ عام فلسفی جانتے ہیں نہ عام سائنسداں۔ یہ سچائیاں نہ کسی کتاب میں لکھی ہوئی ملیں گی، نہ کسی درسگاہ میں پڑھائی جاتی ہیں۔ جسم کے ہر عضو کا ایک خاص حیاتیاتی وظیفہ ہے۔ آنکھ کا وظیفہ یہ ہے کہ دیکھے، کان کا وظیفہ یہ ہے کہ سُنے۔ ناک کا وظیفہ یہ ہے کہ سونگھے۔ اسی طرح ذہن کا وظیفہ یہ ہے کہ بھرپور توجّہ اور مربوط سلسلۂ خیال کے ساتھ اپنے بارے میں، زندگی کے بارے میں اور کائنات کے بارے میں سوچے، مراقبہ کرے۔ دنیا کا کوئی بڑا آدمی، مذہبی رہنما، رُوحانی مصلح، سیاسی کارکن، فاتح، فلسفی، شاعر، ادیب، سائنسدان، محقق اور فنکار اپنے موضوع میں استغراق اور اپنے تصور میں مراقبے کے بغیر کسی قسم کی بڑائی حاصل نہیں کر سکتا۔ ہر آدمی کو دُنیا میں کسی نہ کسی موضوع، کسی نہ کسی کام اور کسی نہ کسی مشغلے اور پیشے سے دلچسپی اور خاص مناسبت ہوتی ہے مگر دلچسپی اور فقط مناسبت کافی نہیں۔ جب تک آدمی اپنے دلچسپی کے موضوع میں ڈوب نہ جائے بڑا آدمی نہیں بن سکتا۔ اینٹوں کے بھٹے سے لے کر تاج محل کی تعمیر تک۔ فنِ عمارت سازی کے جتنے شعبے ہو سکتے ہیں۔ ان سب میں ہر شعبہ استغراق اور مراقبہ چاہتا ہے۔ مراقبے کے لیے نہ جگہ کی قید ہے نہ وقت کی۔ صرف ایک چیز درکار ہے مستقیم اور بھرپور توجّہ۔ توجّہ، ذہن کے موضوع سے اس طرح چمٹ جائے جس طرح

لوہے سے مقناطیس، پھول سے بھونرا اور شمع سے پروانہ۔ مراقبۂ شمع ہو یا مراقبۂ نور، دونوں کا مقصد، طریق کار، اصول اور فوائد ایک جیسے ہیں۔ مراقبہ کہتے ہیں، کسی ایک تصوّر کو بنیادی نکتہ بنا کر باہم مشابہ، یکساں اور ایک جیسے تصوّرات کا تانا بانا بُننا۔ یہاں تک کہ ذہن کائنات کے آخری نقطے تک پہنچ جائے۔ یہ عمل قانونِ تلازمۂ خیال کے تحت ظہور پذیر ہوتا ہے۔ میں کسی لمبی چوڑی بحث میں اپنے آپ کو، اور آپ کو مبتلا نہیں کرنا چاہتا۔ مختلف لفظوں میں تلازمۂ خیال کا قانون یہ ہے کہ ذہن سے ہر لمحہ شعور کی رَو بہتی رہتی ہے۔ اس رَو میں خیالات کی جتنی لہریں ہوتی ہیں، وہ ایک دُوسرے سے مربوط، مشابہ، ہم جنس اور گھتی ہوئی ہوتی ہیں۔ مثلاً میں نے آپ کے سامنے غالب کا شعر پڑھا۔ غالبؔ کے شعر سے ممکن ہے آپ کو غالبؔ کی تصانیف یاد آجائیں۔ غالب کی تصانیف سے دِلّی کا خیال آئے۔ دِلّی کا تصوّر بہادر شاہ ظفر کی یاد دلائے بہادر شاہ ظفر کے خیال کے ساتھ غدر، ۱۸۵۷ء کے ہنگامے کی یاد تازہ ہو جائے۔ غدر کے ہنگامے سے ان شہیدوں کی طرف تصوّر چلا جائے جو آزادیٔ وطن پر قربان ہوئے تھے۔ میں نے بطورِ مثال صرف ایک سلسلۂ خیال کو پیش کیا ہے درحقیقت ہر شخص کی کچھ اپنی یادیں، کچھ اپنے تاثرات، کچھ اپنے تصوّرات اور کچھ اپنے جذبات ہوتے ہیں۔ جو نیا یا پرانا خیال اُس کے ذہن میں آئے گا تصوّر کی اسی پگڈنڈی سے گزرے گا جو پہلے سے اس کے ذہن میں تیار ہو چکی ہے۔ ذہن کے اسی قانون کے تحت، مراقبے کے مرحلوں سے گزرا جاتا ہے۔

مراقبۂ نور

جب میں کسی شخص کو اُس کی ذہنی، دماغی اور جذباتی کیفیت کے پیش نظر نصابِ تعمیر و تنظیمِ شخصیت کی مشقیں شروع کراتا ہوں تو بسم اللہ مشق تنفسِ نور اور مراقبۂ نور سے کی جاتی ہے۔ یہ دونوں مشقیں ذہن کی بحالی، اعصابی نظام کی چستی، نفسیاتی صحت مندی، قوتِ حافظہ کی بہتری، خود اعتمادی اور ارادے کی طاقت کو بروئے کار لانے کے سلسلے میں غیر معمولی اہمیت رکھتی ہیں۔ مراقبۂ نور کا طریقہ یہ ہے کہ تنفسِ نور کے پانچ سات چکّر کرنے کے بعد بستر پر لیٹ جائیں یا آرام دہ نشست میں بیٹھ جائیں۔ جسم کو لیٹے ہوتے یا بیٹھے ہوئے بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اچھی طرح غور کر لیں کہ جسم کے کسی حصّے میں کوئی کھنچاوٹ اور بے آرامی کی کیفیت تو نہیں ہے۔ اگر آپ کو بیٹھے ہوتے یا لیٹے ہوئے ذرا بھی دقّت محسوس ہو رہی ہے تو ذہن یکسُو نہ ہو سکے گا۔ جب آپ بالکل پُرسکون حالت میں آنکھیں بند کر کے لیٹ جائیں یا بیٹھ جائیں تو اب مراقبۂ نور شروع کیجیے۔ سلسلۂ تصوّر یہاں سے قائم کریں کہ تیز روشنی کا ایک چمکدار شعلہ، یعنی ایک نورانی کرن بائیں پاؤں کے انگوٹھے سے جسم کے اندر داخل ہو رہی ہے۔ آہستہ آہستہ یہ نورانی کرن یا شعلۂ نور پاؤں سے گزر کر پنڈلی کی طرف آ رہا ہے۔ اس وقت آپ کو یہ بھی محسوس ہونا چاہیے کہ اس شعلۂ نور کی وجہ سے پاؤں میں خفیف سی گرمی پیدا ہو گئی۔ نور کا تصوّر ہو یا گرمی کا احساس۔ آپ کا ذہن دونوں چیزوں کو پیدا کر سکتا ہے۔ بس ایک ذرا سی توجّہ کی ضرورت ہے۔ اب یہ تصوّر کیجیے کہ پنڈلی میں جدھر سے شعلۂ نور گزر رہا ہے گرمی اور روشنی پیدا ہوتی چلی جا رہی ہے تصوّر میں اتنی پختگی چند مہینے بعد پیدا ہوگی۔ پھر تصوّر یہ ہوگا کہ اب شعلۂ نور اسی آب و تاب اور چمک دمک کے ساتھ بائیں پنڈلی، گھٹنے اور اُن سے گزر کر خون

کو گرماتا ہُوا بائیں پہلو اور سینے کی طرف آیا اور آہستہ آہستہ قلب میں چمکنے لگا۔ دِل بائیں طرف واقع ہے۔ آپ دیدۂ دِل واکر کے اندر کی آنکھ سے یہ دیکھنے کی کوشش کیجیے کہ دِل میں یہ نوُرانی شعلہ ستارے کی طرح چمک رہا ہے۔ پھر ذہن کو آگے کی طرف بڑھائیے۔ اب شعلۂ نوُرِ دِل سے گزُر کر، گردن سے ہوتا ہُوا، دماغ کے بیچوں بیچ برقی قمقمے کی طرح جگمگانے لگا۔ جب تک جی چاہے اور آسانی کے ساتھ ممکن ہو دماغ کے وسط میں شعاعِ نوُر یا نورانی شعلے کا یہ تصوّر قائم رکھیں۔ اس کے بعد یہ تصوّر کریں کہ دماغ میں جگمگانے والی یہ روشنی جسم کے داہنے حِصّے کی طرف جا رہی ہے لیجیے اب وہ داہنے حِصّہ دماغ سے گزُر داہنے پہلو میں آگئی اور آہستہ آہستہ نیچے کی طرف جانے لگی اور داہنے پاؤں کے انگوٹھے سے باہر نکل گئی۔ مراقبۂ نوُر میں دِل کے اندر اور دماغ کے وسط میں جتنی دیر تک نور کا تصوّر قائم رہے گا۔ اتنی ہی جلد کامیابی نصیب ہوگی۔ دِل و دماغ کو اتنی ہی قوّت نصیب ہوگی۔ آپ نے اندازہ کیا کہ مراقبۂ نوُر میں روشنی کو پورے حصّۂ جسم، نیچے، اُوپر، داہنے، بائیں سے گزُارا جاتا ہے۔ بعض حضرات کو مراقبۂ نور کرتے ہوئے اس اُلجھن کا سامنا کرنا پڑتا ہے کہ روشنی کس رنگ کی ہو۔ یہ اُلجھن درحقیقت لاشعور کا منفی رجحان پیدا کیا کرتا ہے تاکہ ذہن روشنی کے رنگ میں اُلجھ کر مراقبے سے باز رہے۔ آپ شعلۂ نور کا تصوّر قائم کرنے میں ذہن سے کُشتی نہ لڑیں۔ ذہن کو صرف ترغیب دیں کہ نوُر کا تصوّر قائم ہو جائے۔ خواہ وہ سُورج کا نوُر ہو یا چاند کا، یا شمع کا، یا برقی بلب کا یا کسی اور چمکدار چیز کا۔ یہ بات تو سبھی جانتے ہیں کہ ہر شخص کے ذہن میں نوُر کا تصوّر موجوُد ہوتا ہے۔ بس اس تصوّر کو بروئے کار لانا اور استعمال کرنا ہے۔ ہرگز اس غلط فہمی میں مبتلا نہ ہوں کہ یہ کتاب پڑھ کر آپ بطورِ خود مراقبہ کر سکتے ہیں۔ مراقبہ ہو یا سانس کی مشق، صرف کسی تجربہ کار اُستاد کی نگرانی ہی میں کرنی چاہیے۔ ورنہ کسی نہ کسی مرحلے پر نقصان کا اندیشہ ضرُور رہے۔ اگر نقصان

نہ بھی ہو تو یہ بات کیا کم ہے کہ لطورِ خود، بغیر کسی مشورے کے، نصابِ تعمیر و تنظیم شخصیت کی کوئی مشق شروع کر دینا، ایک بے فائدہ عمل اور وقت ضائع کرنا ہے۔ کیوں وقت ضائع کیا جائے۔ ہاں تو عرض کرنا یہ ہے کہ ہر شخص کے یہاں مراقبے میں روشنی کا تصور مختلف ہوتا ہے۔

عبداللہ (واگہ، تحصیل بھاگ، ضلع کچھی) اپنے خط مورخہ ۱۲، نومبر ۱۹۶۷ء میں لکھتے ہیں کہ:

"مراقبے میں یہ محسوس ہوتا تھا کہ چاندنی چھٹکی ہوئی ہے اور معمولی گرمی کا احساس ہوتا تھا۔ اب صورت یہ ہے کہ مراقبۂ نور میں مدھم روشنی یعنی چاندنی کے بجائے جھلملاتے لہراتے ہوئے نور کا تصور رہتا ہے۔ گرمی نہیں محسوس ہوتی۔ جب نور کا تصور کرتے ہوئے روشنی پاؤں کے انگوٹھے سے پنڈلی میں لاتا ہوں تو بے خودی سی چھا جاتی ہے اور مختلف تصورات میں کھو جاتا ہوں۔ بار بار یہ کیفیت عروج پر پہنچتی ہے اور پھر خود بخود ختم ہو جاتی ہے۔ جیسے کسی نے تصور میں تالا ڈال دیا۔ ابتدا میں نور کا تصور نہایت لذت بخش تھا۔ بڑا مزا آتا تھا۔ نگاہِ باطن سے نور کا تصور کرتا تو ایسا لگتا کہ نور میں نہا رہا ہوں۔ قلب سے نور اُبل کر تن بدن میں پھیل جاتا۔ شریانوں کے ذریعے روشنی پھوٹتے ہوئے نظر آتی۔ اب دو تین روز سے دن میں مراقبۂ نور کرتا ہوں تو روشنی کا تصور ہلکی مدھم کرن کی طرح قائم ہوتا ہے۔ متواتر کرنیں نکلتی دکھائی دیتی ہیں اور انہیں سمیٹنے میں مشکل پڑتی ہے۔ مراقبۂ نور میں چاندنی کے تصور سے ابتدا ہوئی۔ رفتہ رفتہ خود نور نے رنگ بدلنے شروع کر دیے۔ ان مشقوں (تنفسِ نور اور مراقبے) سے توجہ میں تھوڑی سی مرکزیت پیدا ہو گئی ہے۔ ادبیات سے دلچسپی اور حقیقت یہ ہے کہ غزل و شعر سے بے حد شغف پیدا ہو گیا ہے۔ گاہے گاہے دن میں از خود بے خبری کی سی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ معدے کی حالت بھی بہتر ہے۔

آنتوں اور پیچش کی تکلیف دُور ہو گئی ہے۔"

سانس کی مشق ہو، ارتکازِ توجہ کی مشقیں ہوں یا مراقبہ، ان کا مقصد ذہنی ترقی اور نفسیاتی صحت مندی ہے۔ بظاہر معدے اور جگر سے ان مشقوں کا کوئی تعلق نہیں تاہم بعض احباب کا تجربہ ہے کہ ان مشقوں کے نتیجے میں ان کا نظامِ ہضم بھی دُرست ہو گیا ہے۔ ڈاکٹر محمد یوسف خیڈا رجسٹرڈ میڈیکل پریکٹیشنر (گوجرانوالہ) اپنے گرامی نامے مورخہ ۱۹ جون ۱۹۶۶ء میں لکھتے ہیں:

"آپ کی ہدایت کے بموجب میں نے مشقِ تنفسِ نُور اور مراقبۂ نور ۵ دسمبر ۱۹۶۶ء کو شروع کیا تھا۔ ان مشقوں سے مجھے بے حد فائدہ پہنچا، مگر افسوس کہ زیادہ مصروفیت کے سبب جاری نہ رکھ سکا۔ تاہم فوائد اپنی جگہ مسلّم ہیں۔ دائمی نزلے، زکام کو قطعی آرام ہے۔ ہاضمہ بالکل ٹھیک ہے، بھُوک کھُل کر لگتی ہے۔ قبض رفع ہو گیا ہے۔ تندرستی پہلے سے بہتر ہے اور دماغی صحت مندی میں اضافہ ہو رہا ہے۔ غصّہ تقریباً ختم ہو چکا ہے۔ انتقام پسندی کی آگ بھی سرد پڑتی چلی جا رہی ہے الحمد اللہ ـــــ قوّتِ برداشت میں نمایاں ترقی ہوئی ہے۔ یہاں تک کہ ایک دو یوم کی بھُوک بھی سہار سکتا ہوں۔ اس سے پہلے مجھے بھُوک کی برداشت قطعاً نہ تھی اور بھوک کے عالم میں شدید اعصابی کمزوری، دردِ سر، دردِ شکم اور شدید نزلہ و زکام کی شکایت شروع ہو جاتی اور جھنجھل میں دوسروں سے لڑنے لگ جاتا۔ جرأت اور حوصلہ بڑھ گیا ہے۔ چہرے کا رنگ نکھر رہا ہے، آنکھوں میں چمک پیدا ہو رہی ہے۔ دِن بھر طبیعت خوش رہتی ہے اپنا کام کاج بخوبی انجام دیتا ہوں۔ مشقِ تنفسِ نور کے وقت نورانی روشنی کا گولہ، چاند سُورج کی طرح چمکتا ہُوا دکھائی پڑتا ہے۔ مشق کرتے وقت جسم اتنا ہلکا ہو جاتا ہے، جیسے ہوا پر تیر رہا ہوں۔ سب سے اہم فائدہ یہ پہنچا کہ روشن ضمیری میں غیر معمولی اضافہ ہو گیا ہے۔ کسی مریض کی نبض دیکھنے سے پہلے ہی بیماری اور بیماری کی علامات کا لاشعوری

اندازہ ہو جاتا ہے۔ جب مریض کے بتائے بغیر اس کی کیفیت بیان کرتا ہوں تو وہ حیران رہ جاتا ہے اور اس کے ذہن میں علاج کے لیے آمادگی اور جوش پیدا ہو جاتا ہے۔ اب ماشاءاللہ مطب میں کافی مریض آنے لگے ہیں۔ تھکاوٹ کے وقت یا جسم میں درد ہو تو ان مشقوں سے عجیب سکون محسوس کرتا ہوں۔ تھکاوٹ دُور ہو جاتی ہے اور جسم دبوانے کی ضرورت نہیں رہتی۔ رات کو مشقِ تنفس نُور کے بعد جب مراقبۂ نور شروع کرتا ہوں اور روشنی کے گولے کو پاؤں کے انگوٹھے سے گزارتا ہوں تو نیند آجاتی ہے۔" ڈاکٹر محمد یوسف جنڈا نے مراقبے کے فوائد پر روشنی ڈالتے ہوئے روشن ضمیری کی صلاحیت کا تذکرہ کیا ہے۔

حبیب احمد، بی۔اے (منگلا ہملٹ) لکھتے ہیں کہ :

"رات کو مراقبے کے بعد کافی دیر تک روشنیوں میں غرق رہتا ہوں..... نیم خوابی کی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ مراقبے میں توجّہ پوری طرح نُور کے تصور سے چپک کر رہ جاتی ہے۔ اوہام و خیالات کی اب کمی ہے۔ ذہن میں روشنی کا خیال چلتے پھرتے، اُٹھتے بیٹھتے، انگڑائیاں لیتا رہتا ہے۔ شب کو مراقبۂ نور میں پچیس تیس منٹ ہو جاتے ہیں۔ اگر ارشاد ہو تو دِن میں بھی مراقبۂ نور سے لطف اندوز ہو لیا کروں۔ کشف قلوب (دِل کا حال پڑھنا) کی استعداد بھی پیدا ہو رہی ہے۔ اسی خط میں آگے چل کر حبیب صاحب لکھتے ہیں کہ ان مشقوں سے کبھی یکایک حیرت انگیز صلاحیتیں بیدار ہو جاتی ہیں کبھی ایسا لگتا ہے کہ سارے فائدے غتر بود ہو گئے ہیں اور ذہن کورا ہو کر رہ گیا بے شک ایسا ہی ہوتا ہے۔ میں نے اپنی دوسری تصنیف "لے سانس بھی آہستہ" میں قبض و بسط کا ذکر کیا تھا۔ قبض یہ ہے کہ مشقیں کرتے ہوئے ذہن بند ہو جاتا ہے جیسے کسی نے دِل و دماغ پر تالے ڈال دیے ہیں۔ پھر یکایک ایسا ہوتا ہے کہ ذہن کھل جاتا ہے اور مشقوں میں مزہ آنے لگتا ہے، اسے بسط کی کیفیت کہتے ہیں۔ قبض و بسط کی

اصطلاحیں تصوّف سے لی گئی ہیں۔ صُوفی کبھی یہ محسوس کرتا ہے کہ تمام پردے نگاہوں کے سامنے سے اُٹھ گئے ہیں ... اور جمالِ حق بے پردہ جلوہ آرا ہے۔ یہ صُورت بسط کی ہے۔ یعنی قلب پوری طرح کھُل جاتا ہے، مگر یہ کیفیت دوامی نہیں ہوتی۔ ہر بسط کے بعد قبض کا دورہ پڑتا ہے اور ہر قبض کے بعد بسط کا دور آتا ہے۔ نفسیات میں اسے مہیج (STIMULI) اور امتناع (INHIBITION) کی اصطلاحوں سے یاد کرتے ہیں۔ ہر وہ چیز جو ذہن کو حرکت میں لے آئے مہیج کہلاتی ہے مثلاً آواز، روشنی کسی جسم کو چھُونا، کوئی چیز چکھنا، کسی کو سونگھنا وغیرہ۔ حواسِ خمسہ کا تمام عمل ذہن کے لیے مہیج کا حکم رکھتا ہے۔ ہر مہیج کے ساتھ امتناعی عمل جاری رہتا ہے اور اس مہیج کے لیے ذہن میں بندش پیدا ہو جاتی ہے۔ ان مشقوں میں بھی بار بار مہیج اور امتناع سے سابقہ پڑتا رہتا ہے۔ کبھی ذہن مہیج (مثلاً مراقبۂ نور میں نور کا تصوّر) کو پوری طرح قبول کر لیتا ہے اور کبھی ردّ کر دیتا ہے۔ یہ امتناعی صورت ہے۔ جیب احمد خان نے (خط مورخہ ۱۲ اگست ۱۹۷۰ء میں) شکوہ کیا ہے کہ ان مشقوں سے کبھی حیرت انگیز طریقے پر مختلف صلاحیتیں بیدار ہو جاتی ہیں اور کبھی ایسا لگتا ہے کہ سارے فائدے غتر بود ہو گئے ..... تو وہ یہی مہیج اور امتناعی عمل کا مظاہرہ ہے۔

ظفر اقبال مراقبے کی کیفیت بیان کرتے ہوئے رقمطراز ہیں کہ:

"مراقبہ کرتے ہوئے قلب کے اندر عجیب و غریب شعلہ روشن نظر آتا ہے جب میں قلب میں روشنی کا تصوّر قائم کرتا ہوں تو مجھے حیرت انگیز مناظر دکھائی دیتے ہیں۔ جس طرح پردۂ سیمیں (اسکرین) پر فلم دکھائی جاتی ہے۔ اسی طرح دِل مختلف مناظر کی گزرگاہ بن جاتا ہے۔ اگر خیال رنگین مناظر کی طرف چلا جائے تو ناقابلِ بیان حد تک دلفریب نظارے نمایاں ہونے لگتے ہیں۔ مجھے اپنے قلب کے اندر مجذوبوں کی صورتیں دکھائی دیتی ہیں۔ جاوید اختر نے مراقبے میں محسوس کیا کہ:

مراقبے کے بعد جب نیند آتی ہے تو اچانک شعور سے لاشعور میں پہنچ جاتا ہوں ذہن کو زور سے جھٹکا لگتا ہے اور ایسا شور سنائی دیتا ہے، جیسے مشینیں چل رہی ہیں۔ کانوں میں شوں شاں کی آوازیں آتی ہیں۔ پتہ نہیں، یہ کیا معاملہ ہے۔

معاملہ ذرا بھی پیچیدہ نہیں۔ مراقبے سے جاوید اختر کی اندرونی قوتیں بیدار ہو رہی ہیں۔ ذہن کو زوردار جھٹکا لگنا، مشینوں جیسا شور سنائی دینا اور کان میں شوں شاں کی آوازیں برابر آنا اندرونی بیداری کی علامت ہے۔

میڈیم شپ کی صلاحیت

اندرونی قوتوں کی بیداری سے انسان میں معمول بننے (میڈیم شپ) کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ فنِ تنویم میں معمول اس شخص کو کہتے ہیں جس پر عامل تنویمی نیند طاری کرتا ہے۔ حاضراتِ ارواح کا واسطہ یا میڈیم وہ شخص ہوتا ہے جس کے ذریعے عالمِ نادیدہ سے تعلق پیدا کیا جاتا ہے۔ معمول کا نفس غیر معمولی چوکنا، حساس اور اثر پذیر ہو جاتا ہے اور اس کے حواسِ خمسہ اتنی تیزی سے کام کرتے ہیں کہ عام آدمی اس کے کارناموں کو جناتی کارنامے سمجھنے لگتے ہیں۔ مثلاً روشن ضمیری کی صلاحیت، کشفِ قلوب یعنی لوگوں کے دلوں کا حال پڑھ لینا، مستقبل کی جھلک دیکھ لینا، سچی پیشین گوئیاں کرنا۔ نصابِ تعمیر و تنظیمِ شخصیت کی مشقوں سے انسان بہترین معمول بن سکتا ہے۔ بعض لوگوں میں قدرتی طور پر یہ صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ مثلاً آصف سہیل (مغلپورہ لاہور) کا بیان ہے کہ:

"میں جامعہ پنجاب میں شعبۂ قانون کا طالب علم ہوں۔ عمر انیس (۱۹) سال کی

کی ہے ۔متوسط خاندان سے تعلق ہے ۔ اب میں اصل مسئلے کی طرف آتا ہوں ۔صورت یہ ہے کہ میں جب بھی کسی پہاڑی علاقے کی طرف جاتا ہوں تو مسحور ہو جاتا ہوں ــــ گرد و پیش کی خبر نہیں رہتی ، پلک جھپکانے کو بھی جی نہیں چاہتا کہ یہ منظر اوجھل نہ ہو جائے یہ محویت اس قدر شدید ہوتی ہے کہ ساتھی حیران رہ جاتے ہیں۔پوچھتے ہیں کہاں کھو گئے ؟ مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میرا خمیر اس پہاڑی مٹی سے اٹھایا گیا ہے۔بے اختیار دل چاہتا ہے کہ میرا وجود ذرّات میں تبدیل ہو جائے ۔میں دھند بن کر فضاؤں میں تحلیل ہو جاؤں اور شام کے وقت ان پہاڑوں ، جنگلوں ، ڈھلانوں اور غاروں میں سما جاؤں ۔ صبح کے وقت پہاڑی ترائیوں میں بنے ہوئے کچّے گھروندوں سے اُٹھتے ہوئے دُھوئیں میں کھو جاؤں ۔ ہر کوہستانی منظر کا جزو بن جانا چاہتا ہوں ۔ سوچتا ہوں کہ یہ وجودِ خاکی بھی اپنے کل سے مِل جائے تو کتنا اچھّا ہو ۔

خاک کو ہے خاک سے نسبت تڑپتا ہوں نہیں

میں نے اپنی عمر ہمیشہ میدانی علاقے میں بسر کی ہے جہاں پہاڑ دیکھنے کو کیا سُننے کو بھی نہیں مِلتے ۔ پہاڑ کبھی میرا آئیڈیل (مثالیہ) نہیں رہے ۔ بلکہ چند سال پہلے تک تو میں نے کبھی اُن کے بارے میں سوچا تک نہ تھا ۔ پھر سمجھ میں نہیں آتا کہ یہ پہاڑ میری رُوح کی سیرابی کا ذریعہ کیوں بن گئے ۔ اب تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میری موت بھی کسی دامنِ کوہ میں واقع ہو گی اور اپنی آخری آرامگاہ پہاڑوں کے درمیان خنک مٹی تلے کسی جھیل کے کنارے بنے گی جس پر صنوبر کا درخت جھُومتا ہو گا ــ آصف سہیل کی رُوح کو پہاڑوں سے کیا مناسبت ہے ؟ اگرچہ یہ ایک نفسیاتی مسئلہ ہے ، لیکن جدید نفسیات اس گتھّی کو نہیں سلجھا سکتی ۔ نفسیات دان صرف تحلیلِ نفسی کے ذریعے ہی اس عجیب و غریب نفسیاتی نکتے کو سمجھ سکتے ہیں ۔

تب بھی پوری طرح سمجھ میں نہ آئے گا۔ انسانی نفس کی کیفیات عجیب وغریب ہوتی ہیں اور جس طرح دو چہرے ایک دوسرے سے نہیں ملتے، اسی طرح دو ذہن بھی اپنی جگہ دو الگ الگ دُنیائیں ہوتی ہیں۔ محمد جمشید عالم (عالم نگر رنگ پور) اپنے خط مورخہ ۱۴ جون ۱۹۶۷ء میں لکھتے ہیں کہ:

"کبھی کبھی رات کو ایسا لگتا ہے کہ جیسے کوئی فلم نگاہوں کے سامنے چل رہی ہے، اس فلم میں طرح طرح کے مناظر ہوتے ہیں، کبھی رات کو آنکھ کھل جائے تو مجھے وہ تمام باتیں سُنائی دینے لگتی ہیں جو دِن میں سُنی تھیں اور میں کوشش کے باوجود ان آوازوں کو نہیں روک سکتا۔ جب میں کہیں جاتا ہوں، حالانکہ وہ جگہ میری دیکھی ہوئی نہیں ہوتی، تاہم ایسا محسوس ہوتا ہے کہ اس جگہ کو میں دیکھ سکتا ہوں۔"

آصف سہیل اور جمشید عالم کے ان احساسات کو بعض لوگ آواگون پر بھی محمول کرسکتے ہیں۔ یعنی یہ کہہ سکتے ہیں کہ آصف سہیل پچھلے جنم میں کسی پہاڑی قبیلے میں پیدا ہوتے تھے یا کوہ پیما تھے۔ پچھلے جنم کے احساسات اب تک اُن کے نفس میں تازہ ہیں۔ اس لیے وہ سلسلۂ کوہ سے طبعی مناسبت محسوس کرتے ہیں۔ یا جمشید عالم اس سے قبل ان مقامات پر رہ چکے ہیں جہاں پہنچ کر آج انہیں یہ احساس ہوتا ہے کہ میں ان جگہوں کو دیکھ چکا ہوں۔ لیکن کوئی ضرورت نہیں کہ ان دو نوجوانوں کے بیانات اور احساسات کو آواگون جیسے نہ سمجھ میں آنے والے مسئلے کی کُنجی سمجھ لیا جائے۔ جب ہم دوسری طرح بھی ان بیانات کی توجیہہ کرسکتے ہیں۔ چونکہ آصف اور جمشید پیدائشی طور پر حسّاس اور رُوحیت پسند واقع ہوئے

ہیں۔ اس لیے مختلف مناظر سے وہ حیرت انگیز تاثر قبول کرتے ہیں اور یہ حیرت انگیز اثر پذیری نفسِ انسانی کی ایک طے شدہ حقیقت ہے۔

جمیل صاحب (والے رشید برادرز کراچی) نے بھی اسی نوعیت کے ایک احساس کا ذکر کیا ہے، لکھتے ہیں کہ :

" غیر معمولی واقعات انسان کے حافظے میں ہمیشہ محفوظ رہ جاتے ہیں، انہیں بھلایا نہیں جا سکتا۔ مجھ پر جب کبھی غیر معمولی واقعات گزرتے ہیں، تو ایسا لگتا ہے کہ فلاں واقعہ پہلے بھی گزر چکا ہے۔ مثال کے طور پر پچھلے ہفتے کے ایک واقعے کا ذکر کرتا ہوں۔ رات کے تقریباً دس بجے میں بس سے اُتر کر گھر کی طرف جا رہا تھا۔ سڑک سنسان تھی۔ ایک دم میری نظر ایک موٹر رکشا پر پڑی۔ رکشا کا ڈرائیور مسافروں سے لڑ رہا تھا۔ ان میں ایک ادھیڑ عمر کا آدمی، دو برقعہ پوش خواتین اور ایک بچّہ شامل تھا۔ قریب جا کر جھگڑے کا سبب معلوم کیا تو پتہ چلا کہ رکشے میں پٹرول ختم ہو گیا ہے۔ مسافروں کی منزل بھی نزدیک ہے۔ میٹر تقریباً تین رُوپے دکھلا رہا تھا اور مسافروں کے پاس صرف ایک روپیہ تھا۔ مسافر کہہ رہے تھے کہ ہمیں گھر لے چلو کہ ہم تمہیں باقی کرایہ دے سکیں۔ ڈرائیور کا اصرار تھا کہ ابھی اور یہیں اس کے پیسے ادا کر دیے جائیں۔ میں نے رکشہ والے کو دو رُوپے دے کر معاملہ رفع دفع کر دیا۔ فوراً احساس ہوا کہ اس قسم کا واقعہ پہلے بھی پیش آ چکا ہے۔ ممکن ہے یہ تجربہ آپ کے لیے غیر معمولی نہ ہو، مگر میرے لیے، میری نظر میں یہ ایک غیر معمولی تجربہ ہے۔ میں نے حافظے پر بہت زور ڈالا، یادداشت کو کھنگالا کہ اگر ماضی میں اس قسم کا کوئی واقعہ گزرا ہے تو یاد آ جائے مگر ناکام رہا۔ یہ بات نوٹ کرنے کے قابل ہے کہ یہ احساس صرف غیر معمولی واقعات پیش آنے پر ہوتا ہے اور میں گھنٹوں پریشان رہتا ہوں کہ آخر یہ کیا بات ہے؟ مگر کوئی بات سمجھ میں نہیں آتی۔ ساتھ ہی یہ بھی بتلا دوں۔ ممکن ہے اس سے آپ کو تجزیہ کرنے میں کوئی مدد

مل سکے کہ جب میں کسی نئی جگہ یا نئے علاقے میں پہلی مرتبہ جاتا ہوں تو یہ معلوم ہوتا ہے کہ یہ علاقے میرے دیکھے ہوئے ہیں۔ ہر چیز مانوس لگتی ہے جیسے پہلے کی دیکھی بھالی اور جانی پہچانی ہے۔

سعادت سلطانہ (کراچی) کی حالت یہ ہے:

"آنکھیں بند کرتی ہوں تو معلوم ہوتا ہے کہ جشنِ بہاراں ہے، سامنے ان گنت رنگ رنگ کے پھول کھلے ہوئے ہیں، لیکن اندھیرے میں گویا میری نظر اور پھولوں کے درمیان ایک باریک سیاہ سا پردہ حائل ہے اور پردے کے اس پار چمکتے دمکتے روشن پھول اور درخشاں کلیاں مہک رہی ہیں۔ انسان مراقبے کے عمل پر کتنی مدت میں قادر ہو جاتا ہے؟ اس سوال کا جواب دینا مشکل ہے۔ بعض لوگ سالہا سال تک مراقبہ کرتے رہتے ہیں، مگر اُن کے تصور میں پختگی پیدا نہیں ہوتی اور بعض حساس قسم کے لوگوں کو پہلے روز ہی کامیابی نصیب ہو جاتی ہے۔ گو اس کا ردِ عمل بھی اِتنا ہی فوری اور یقینی ہوتا ہے، یعنی انتفاعی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔

عجیب مشاہدے

بشیر احمد قریشی (کراچی) اپنے مکتوب مورخہ ۳۰ رمئی ۱۹۷۱ء میں لکھتے ہیں کہ:

"اب میں مراقبے کے بارے میں کچھ لکھتا ہوں۔ جب میں نے پہلے روز مراقبہ کیا تو بیان نہیں کرسکتا کہ کیا حالت طاری ہوئی۔ بے پناہ لذت کا احساس ہوا۔ میرے اندر ایک عجیب خوشی کی لہر دوڑ گئی۔ یہ معلوم ہوتا تھا کہ

جیسے میرے اندر، کوئی مجھ جیسا انسان بلند ہو رہا ہے۔ اس کے بعد ایسا ہونے لگا کہ جب بھی مراقبے کا تصوّر کرتا تو یہی لگتا کہ میں زمین سے بہت دُور خلاء میں معلّق ہوں۔ اس وقت بھی کہ یہ خط لکھ رہا ہوں اپنے کو فضا میں اُڑتے ہوئے محسوس کر رہا ہوں۔ بے وزن ہو گیا ہوں۔ لکھنے کو تو بہت کچھ ہے، مگر کچھ لکھا نہیں جا جاتا۔ اپنی حقیقی کیفیتوں کو بیان کرنا ناممکن نہ سہی تو مشکل ضرور ہے۔

امتیاز حسین شاہین (کوئٹہ) کا بیان، ۲، اگست ۱۹۷۱ء بھی سُننے کے قابل ہے۔

"اس وقت میری عمر پندرہ سال کی ہے اور اس سال دسویں کا امتحان دیا ہے (دعاگو رہیے گا) میرا اسمار کلاس کیا، اپنے کوئٹے کے تمام اسکولوں کے ذہین ترین طلبہ میں ہوتا ہے۔ یہ ذہانت آپ کے S.C.T کورس کی مشقوں نے بیدار کی ہے۔ پچھلے سال تنفسِ نور اور مراقبۂ نور کی مشقیں آپ کے کہنے پر شروع کی تھیں، لیکن لاشعور کی شدید مزاحمت اور کچھ کاہلی کے سبب تین مہینے کے بعد مشقیں ترک کر دیں لیکن ان تین مہینوں میں بھی جو دماغی فوائد حاصل ہوئے، اس کا اندازہ کچھ میرا دِل و دماغ ہی کر سکتا ہے۔ ان مشقوں سے میری جو خفیہ صلاحیتیں بیدار ہوئی ہیں انہیں کچھ میرا دِل ہی جانتا ہے۔ خیر یہ مشقیں اندرُونی بغاوت کے سبب تین مہینے کے بعد ترک کر دیں۔ ترک کے چند مہینے بعد دماغ بوجھل بوجھل رہنے لگا۔ کاہلی نے گھر کر لیا، سُستی نے گھیر لیا، دماغ کی بیدار صلاحیتیں آہستہ آہستہ مفقود ہونے لگیں۔ ان حالات سے گھبرا کر میں نے اس سال مارچ کے مہینے سے دوبارہ یہ مشقیں شروع کر دیں اور پختہ ارادہ کر لیا کہ خواہ کچھ ہو، ہر حال میں مشقیں جاری رکھوں گا اب مسلسل پانچ ماہ سے میں مشقِ تنفسِ نور اور مراقبۂ نور کر رہا ہوں۔ ان پانچ مہینوں میں مندرجہ ذیل فوائد محسوس کیے ہیں۔

۱ : میں جب بھی کسی جگہ کا تصوّر کرتا ہوں تو خود کو وہاں پہنچا ہوا پاتا ہوں مثلاً اگر سوچوں کہ راولپنڈی میں اپنی دُکان میں بیٹھا ہوں تو سچ مچ ایسا لگتا ہے کہ اپنی دکان میں بیٹھا ہوں اور جب اس تصوّر سے باہر آتا ہوں تو ذہن کو جھٹکا سا لگتا ہے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ گویا میں ابھی ابھی راولپنڈی کی دُکان سے ایک دم یہاں پہنچا ہوں، مقصد یہ ہے کہ تصوّر شروع کرتے ہی ذہن گہرائی میں ڈُوب جاتا ہے۔

۲ : دُوسری نئی چیز یہ کہ مشقوں سے پہلے جو خواب نظر آتے تھے، وہ صبح تک یاد نہ رہتے تھے یا اگر یاد بھی رہتے تو دِل و دماغ پر کوئی خاص اثر نہ چھوڑتے لیکن اب مشقوں کے سبب حالت یہ ہوگئی ہے کہ رات کو نظر آنے والا خواب دو تین روز تک دِل و دماغ پر چھایا رہتا ہے۔ اب مراقبے کا یہ طریقہ اختیار کیا ہے کہ لیٹ کر یہ تصوّر کرتا ہوں کہ قلب پر اللہ اللہ لکھا ہوا ہے اور دِل سے اللہ اللہ کی آواز آ رہی ہے۔ اس طریقے سے یہ فائدہ پہنچا ہے کہ گندے اور شرمناک خوابوں کا سلسلہ بند ہوگیا ہے اور اب کبھی کبھی اپنے آپ کو بحالتِ خواب نماز پڑھتے یا تلاوت کرتے پاتا ہوں۔ اس مشق سے یہ بھی تبدیلی ہوئی ہے کہ دِن کو بھی چلتے پھرتے، اٹھتے بیٹھتے یہ محسوس کرتا ہوں کہ قلب سے اللہ اللہ کی آواز آ رہی ہے۔"

یہ تو ہوئے امتیاز حسین شاہین (کوئٹہ) کے بیانات۔ عبداللطیف، کھوُٹہ ضلع راولپنڈی (۳ رجون ۱۹۷۱ء) لکھتے ہیں۔

"میں نے آپ کا بھیجا ہُوا رسالہ پڑھ کر مراقبۂ نور شروع کر دیا ہے۔ آج مجھے مراقبۂ نور کرتے ہوئے اٹھارہ دِن ہوگئے ہیں اور عالم یہ ہے کہ جس طرف دیکھتا ہوں، خانۂ خدا نظر آتا ہے، آنکھیں بند کرتا ہوں تو محسوس ہوتا ہے کہ قلب میں کوئی چیز چمک رہی ہے اور سامنے کعبہ ہے، روٹی کھانے بیٹھتا ہوں تو سامنے خانۂ کعبہ، دُکان پر کاروبار میں مصروف ہوتا ہوں تو پیشِ نظر اللہ کا گھر، نماز پڑھتا ہوں

تو کعبہ رُو برُو، یُوں سمجھے کہ جب بھی ذرا فرصت ملی، کعبے کا دیدار کرلیا۔ دِل میں عجیب و غریب ذوق و شوق پیدا ہو گیا ہے۔ حق تعالیٰ مجھے جلد طوافِ کعبہ کی سعادت نصیب کرے، مجھے کوئی تکلیف نہیں ہے، بالکل ٹھیک ٹھاک ہوں، پہلے سے زیادہ دِل و دماغ میں تازگی اور قوت محسوس کرتا ہوں، کسی قسم کا بوجھ ذہن پر نہیں ہے، ان مشقوں کے زمانے میں گھر والوں کو میں نے دو باتیں بتلائیں، جو بالکل صحیح ثابت ہوئیں ۔۔۔"

محمد رمضان، (لورالائی۔ بلوچستان) کو مراقبے میں سبز آنکھ اور ملنگ نظر آئے، لکھتے ہیں کہ:

"میں نے مشق تنفسِ نور اور مراقبہ ۱۵؍ جنوری ۱۹۷۱ء سے شروع کیا ہے۔ مشقیں شروع کرنے کے بعد، حسب ذیل نتائج اخذ کیے۔ ایک تو یہ کہ اب مجھے محسوس ہوتا ہے کہ مجھ جیسا ایک رمضان یعنی میرا ہم شکل میرے پیچھے بیٹھا ہے۔ اکثر رات کو مشقِ تنفسِ نور کرتے ہوئے اپنے ہم شکل یا ہمزاد کو اپنے قریب بستر پر لیٹے پاتا ہوں۔ خواب آنے بند ہو گئے ہیں۔ باطن پر نظر ڈالنے سے معلوم ہوتا ہے کہ اندر ہر چیز منوّر ہے۔ خصوصیت کے ساتھ دل و دماغ تو بقعہ نُور بنے ہوتے ہیں۔ مراقبۂ نُور میں جب تصوّر کرتا ہوں کہ بائیں پاؤں کے انگوٹھے میں شعلہ نُور داخل ہو رہا ہے تو جسم میں کرنٹ سا دوڑ جاتا ہے۔ بغیر مراقبے کے بھی عام حالت میں پاؤں کے انگوٹھے کا تصوّر کروں تو اس میں جھنجھناہٹ سی پیدا ہو جاتی ہے۔ مشق کے تیسرے روز ہی نور کا تصوّر خوب پختہ ہو گیا۔ مراقبۂ نُور میں جہاں جہاں سے روشنی گزرنے کا تصوّر کرتا ہوں وہ حصّۂ جسم گرم ہو جاتا ہے، ایک دن ایسا لگا کہ جیسے کوئی سبز آنکھ سامنے آگئی ہو۔ اس سبز آنکھ سے پیلی روشنی نکل کر، بقیہ سفید روشنی پر چھا گئی۔ دِل و دماغ میں جو روشنی تھی وہ پیلی دُھوپ کی طرح نظر آنے لگی۔ آج

مراقبے میں سفید آنکھ نظر آئی جس کے اندر سے دُودھیا روشنی نکل رہی تھی سمجھ میں نہیں آتا کہ یہ سبز اور سفید آنکھیں کس چیز کی علامت ہیں۔

حبیب احمد بی اے کا بیان ہے کہ :

رئیس صاحب! چند ایک باتیں جو میں پہلے خط میں نہ لکھ سکا تھا اب رقم کرتا ہوں۔ یہ بات حوصلہ افزا ہے کہ مشق کے دوران جب تمام تر توجّہ ایک نقطے پر مرکوز ہوتی ہے تو کسی نہ کسی شخص کی جھلک نظر آجاتی ہے۔ چند روز قبل مراقبے میں ایک ایسے آدمی کی شکل دستاویزی فلم کی صورت میں نظر کے سامنے گھُوم گئی جس سے چودہ سال قبل چند لمحے کے لیے ملاقات ہوئی تھی۔ اسی طرح دو روز قبل کی بات ہے کہ کالج کی ایک طالبہ کی شکل سامنے آگئی۔ یہ لڑکی، آج سے پانچ سال پہلے ان دو لڑکیوں میں سے ایک تھی جو ہمارے کالج میں پڑھتی تھیں۔ اس لڑکی میں کوئی خاص بات نہ تھی اور نہ مجھے پچھلے پانچ سال میں کبھی اس لڑکی کا خیال آیا تھا۔ نہ جانے اس لڑکی سے ذہن کا کیا رشتہ تھا۔ اسی طرح مراقبے میں بہت سے اجنبی لوگوں سے روحانی طور پر ملاقات ہوچکی ہے۔ جب کسی شخص کا نام بھُول جاتا ہوں تو ادھر توجّہ مرکوز کرتے ہی اس کا نام ایک آواز کی طرح دماغ میں گونجتا ہے۔ ابھی کل ہی اپنے دوستوں میں یہ گفتگو چھڑ گئی کہ فلاں فلم ایکٹرس کی صورت فلاں سے ملتی ہے۔ چنانچہ ایک فلمی اداکارہ کا چہرہ میرے دماغ میں تصویر کی طرح جھلکنے لگا جس کی شکل سنتوش کمار سے ملتی تھی، لیکن مجھے اس کا نام یاد نہ آیا، بہت کوشش کی، مگر بے سُود۔ آخر ایک گوشے میں چلا گیا۔ روشنی کے مخصوص نقطے کا تصوّر کیا۔ اچانک چند لمحے میں ایک پُرزۂ کاغذ جس پر ایک تصویر بنی ہوئی تھی، نظر آیا، اس تصویر میں وہ ایکٹریس سنتوش کمار کے ساتھ نظر آئی۔ تصویر کے نیچے اس کا نام بھی لکھّا ہُوا تھا۔ "زمّرد"۔ مختصر یہ کہ میرے دماغ میں ماضی کا دریچہ تو وا ہوگیا ہے، مستقبل کے دریچے کو کس طرح کھولا جائے۔ یہ بھی عرض

کرُدوں کہ مراقبے کے بغیر بھی جب روشنی کا تصوّر کرتا ہوں تو آن کی آن میں گہری روشنیاں دِل و دماغ پر حاوی ہو جاتی ہیں۔ ایک اور دلچسپ واقعہ قلمبند کرنے کی جرأت کرتا ہوں ـ ابھی تین چار روز قبل ، صبح نو یا دس بجے کے قریب بستر پر لیٹ گیا۔ آنکھ لگ گئی۔ یکایک میں نے اپنے کو، گھر کے قریب ہی دریا کے کنارے پایا مجھ سے تقریباً نصف فرلانگ کے فاصلے پر ایک دھندلی سی تصویر کسی مرد کی نظر آئی۔ جو سیاہ کپڑوں میں ملبوس تھی۔ اس کے ہاتھ میں سفید ساٹین کا ڈبہ تھا۔ میں نے اس اجنبی کو تین چار بار دھندلکے میں حرکت کرتے دیکھا۔ گمان ہُوا کہ کوئی بھُوت ہے۔ چونکہ اجنبی کی شکل واضح نہ تھی ، اس لیے عجیب بات یہ کہ سوتے ہی میں (یعنی بستر پر لیٹے لیٹے) میں نے ارتکازِ توجہ کی مشق کی۔ کیا دیکھتا ہوں کہ ایک پٹھان اپنے گدھوں پر مٹی لاد رہا ہے ، وہ ملیشیا کے کپڑے پہنے ہوئے تھا۔ چند لمحے بعد آنکھ کھُل گئی ۔ میں نے اس واقعے کو خوابِ پریشاں سمجھا اور محض گھُومنے کے لیے دریا کے کنارے چلا گیا۔ کیا دیکھتا ہوں کہ سامنے وہی پٹھان (جسے بحالتِ خواب دیکھا تھا) اپنے گدھوں کے ساتھ ملیشیا کے سیاہ کپڑے پہنے ، ایک ہاتھ میں ٹین کا ڈبہ لیے چلا جا رہا ہے۔ حیرت ہوئی ۔

یہ خطوط و اقتباسات

آپ نے دیکھا کہ نفسِ انسانی کے کتنے رنگ ، کتنے پہلو ، کتنے مناظر، اور کتنے دریچے ہیں۔ مراقبے میں ذہن کی توجہ کسی ایک تصوّر پر مبذول کی جاتی ہے اور پھر اس تصوّر کو آہستہ آہستہ ترقی دی جاتی ہے۔ ذرّے کا تصوّر قائم کر کے رفتہ رفتہ ذہن کو سُورج تک پہنچایا جاتا ہے ، اور پھر یکایک ذہن سورج

سے جست کر کے کسی مطلق سچائی تک پہنچ جاتا ہے، اسے مکاشفہ کہتے ہیں، یعنی کسی مسئلے پر غور کرتے وقت اچانک کوئی ابدی حقیقت و انکشاف ہو جائے، کسی راز کے چہرے سے پردہ اُٹھ جائے۔ کائنات کی ہر چیز، ذہن کے لیے دعوتِ فکر کی حیثیت رکھتی ہے۔ ہمارے پیرو مرشد حضرت مصلح الدین سعدیؔ کا ارشاد ہے۔

برگِ درختانِ سبز، در نظر ہوشیار
ہر ورقے دفتریست معرفت کردگار

اہلِ ہوش یا سمجھ دار لوگوں کی نظر میں، پیڑ کا ہر پتّہ معرفت کا ایک دفتر ہے۔ انسان کو مشاہدے، مراقبے اور مکاشفے میں جو تجربے ہوتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ ان کی اصلیّت وحقیقت کیا ہے؟ محض فریبِ خیال؟ یا کوئی حقیقی تجربہ؟ صرف نفس کے دھوکے یا صداقتوں کے مشاہدے؟ ان تجربات کو پڑھتے پڑھتے بار بار یہ سوال آپ کے ذہن میں پیدا ہو گا کہ آخر یہ سب کیا ہے؟ راویوں نے دانستہ جھوٹ بولا ہے یا اپنے ذہنی مغالطوں میں مبتلا ہو کر سراب کو حقیقت[۱] اور سائے کو اصل سمجھ لیا ہے۔ جہاں تک راویوں یعنی مکتوب نگاروں[۱] کا تعلق ہے، تو اس حقیقت کا اظہار ضروری ہے کہ ان بے چاروں کے وہم و گمان میں بھی یہ بات نہ تھی کہ اُنھوں نے میرے نام خارق العادات تجربات یا اپنی ذہنی کیفیتوں کے بارے میں جو نجی خطوط لکھے ہیں، ان پر کسی کتاب میں علمی بحث کی جائے گی۔ یہ خطوط صرف اظہارِ خیال کے لیے لکھے گئے تھے اور مجھ سے بعض امُور کے متعلق مشورہ طلب کیا گیا تھا۔ یوُں سمجھیے کہ اوّل سے آخر تک اس تمام خط و کتابت کی حیثیت خُفیہ مراسلت کی سی ہے۔ بہت سے حضرات تو اپنے خطوط میں صاف صاف لکھ دیتے ہیں کہ اس خط کا مضمون کسی حال میں شائع نہ کیا جائے۔ بلکہ بیشتر افراد کا اصرار یہ ہوتا ہے

۱؎ تمام خطوط رئیس اکاڈمی میں محفوظ ہیں۔

کہ اُن کے نام کو سختی کے ساتھ صیغۂ راز میں رکھا جائے۔ یہ میری نادانی تھی کہ ابتدا میں ہزاروں خطوط اس خوف سے ضائع کر دیے کہ مبادا کسی کی نظر پڑ جائے یہ تو کہیں ۶۷ - ۱۹۶۶ء میں خیال آیا کہ بعض مکتوب اپنے مندرجات و مضامین کے سبب اس کے مستحق ہیں کہ انہیں محفوظ رکھا جائے۔ کاش میں اپنے تمام ذخیرہ مکتوبات کو محفوظ رکھتا۔ کاش نفسِ انسانی کا یہ تحریری خزانہ میری غفلت سے ضائع نہ ہو جاتا۔ اب بھی یہ عالم ہے کہ روزانہ پچیس تیس خطوط پڑھنے پڑتے ہیں۔ ان سب میں دِل و دماغ کی مختلف کیفیات کا ذکر ہوتا ہے۔ کچھ بیداری کے واقعات ہوتے ہیں، کچھ خواب کے، کچھ نفسیاتی بیماریوں کا ذکر ہوتا ہے، کچھ روحانی تجربات کا، مگر میں اس ذخیرے کو بھی کہاں محفوظ رکھتا ہوں۔ مہینے میں اگر سات سو، آٹھ سو خطوط نظر سے گزرتے ہیں تو ان میں بمشکل چار پانچ خطوط ریکارڈ کے لیے رکھ لیتا ہوں۔ باقی پہلے ردّی کی ٹوکری، پھر آگ کے شعلوں کی نذر ہو جاتے ہیں۔ درحقیقت آج تک یہ بات میری سمجھ میں نہیں آسکی کہ خطوط کے اِن انباروں کو جمع کر کے فائدہ کیا ہوگا؟ بس "مشتے نمونہ از خروارے" یعنی غلّے کے ڈھیر میں سے ایک دانہ اُٹھا لینا کافی ہے میرے تمام دوست اس بے پروائی پر ملامت کرتے ہیں۔ شاید سزاوارِ ملامت ہوں بھی۔ - بہر حال جو امر واقعہ تھا، عرض کر دیا۔

ہاں تو۔ اپنی کتابوں کے جتنے خطوط کے اقتباسات آج تک میں نے پیش کیے ہیں اُن کی صداقت پر مجھے سو فیصدی یقین ہے۔ ان خطوط کو پڑھ کر انسانی نفس کی رنگا رنگیوں اور کرشمہ آرائیوں کا اندازہ ہوتا ہے۔ جدید نفسیات میں نفسِ انسانی کی کوئی واضح تعریف نہیں کی گئی۔ نفسیات کا فریضہ صرف یہ ہے کہ وہ انسانی کردار کا معروضی (یعنی باہر سے) مطالعہ کرے۔ ذہن ہے یا نہیں۔ شعور کسے کہتے ہیں اور نفسِ انسانی کی حقیقت کیا ہے؟ سائنٹیفک نفسیات ان

سوالات کا جواب دینے پر تیار نہیں۔ شاید وہ اس کی اہل بھی نہیں ہوسکتی۔

نفسِ انسانی

جسمانی حیثیت سے انسان کی قیمت اتنی بھی نہیں جتنی چند دُنبوں یا دس مرغوں کی ہوتی ہے۔ اگر آپ گوشت پوست کے اس لوتھڑے کو بازار میں بیچنا چاہیں تو حسبِ ذیل قابلِ فروخت مال برآمد ہوگا۔ (۱) دس گیلن پانی (۲) اتنی چربی جس سے صابن کی سات ٹکیاں بن سکیں۔ (۳) فاسفورس کی اتنی مقدار کہ بائیس سو دیاسلائیاں تیار ہوسکیں (۴) اتنا لوہا کہ ایک کیل بنائی جاسکے۔ (۵) اتنا چونا کہ گز بھر دیوار پر سفیدی ہوسکے (۶) اس کے علاوہ ذراسی گندھک اور میگنیشیا۔ تو کیا صرف یہ ہیں حضرتِ انسان۔ اشرف المخلوقات، کائنات میں خدا کے نائب اور نہ جانے کیا کیا

یہ کیا تضادِ بشر ہے یہ کیا تضادِ بشر

نفسیات، حیاتیات اور طبیعیات کی رُو سے انسان ایک مشین سے زیادہ کوئی حیثیت نہیں رکھتا، تو کیا انسان آزاد ارادے سے محرُوم ہے، وہ اپنی مرضی سے کچھ نہیں کرسکتا، اس کے سوچنے کے تمام پیمانے اور عمل کے تمام راستے سے طے شدہ ہیں؟ کیا وہ بھی بلّی اور کتّے کی طرح جبلّت کا غلام ہے؟ یہ ہیں سوالات جو نہ صرف فلسفیوں کو پریشان رکھتے ہیں بلکہ ہر باشعُور آدمی کا کبھی نہ کبھی اس سوال سے سابقہ پڑتا ہے کہ "میں کیا ہوں"۔ آخر ہمیں معلوم تو ہو کہ ہم کیا ہیں ہم وقت کے ایک خاص لمحے پر وجُود میں آتے ہیں اور ایک خاص لمحے پر نابود ہیں۔ اس بُود اور نابُود کے درمیان سانسوں کا ایک سلسلہ ہوتا ہے جسے حیاتِ

کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

نہ ابتدا کی خبر ہے نہ انتہا معلوم

آج سے نصف صدی پہلے کے سائنس دانوں اور فلسفیوں کا اصرار تھا کہ حیات و کائنات کی اصل مادی ہے اور رُوح، شعُور اور ضمیر سب اسی طرح مادّے سے پیدا ہوئے ہیں جس طرح دُوسری اشیا۔ اب مادے کی تعریف بدل گئی ہے۔ جدید طبیعیات کی رُو سے مادے کی اصل غیر مادّی ہے۔ اس عہد کے سائنس دانوں کا بیان ہے کہ یہ ساری مادّی کائنات لہروں کے سوا کوئی حیثیت نہیں رکھتی۔ لہروں کی دو قسمیں ہیں۔ سمٹی ہوئی لہریں جو مادے کی شکل میں نمُودار ہوتی ہیں اور آزاد لہریں جنہیں روشنی کہا جاتا ہے۔ درحقیقت یہ کائنات روشنی یا توانائی کی آزاد لہروں سے مل کر بنی ہے۔ انسانی جسم بھی بنیادی طور پر "پیکرِ نور" کی حیثیت رکھتا ہے۔ پہلے مادّے کی تعریف یہ کی گئی تھی کہ وہ زمان میں قائم رہتا اور مکان میں گردش کرتا ہے، لیکن اب آئن سٹائن کے نظریۂ اضافیت کی رُو سے مادہ کسی ٹھوس چیز کو (جو زمان میں قائم رہے اور مکان میں گردش کرے) نہیں کہتے، بلکہ وہ مربوط حوادث کا نام ہے، جس کی اصل توانائی (انرجی) ہے، یعنی کائنات میں جو کچھ نظر آرہا ہے اُسے شے نہیں عمل کہہ سکتے ہیں۔ برٹرینڈرسل (مشہور فلسفی) کے الفاظ میں مادے کو ایک آسان فارمولا تصوّر کرلیں جو صرف یہ بتا سکتا ہے کہ فلاں مادّی حادثہ کس طرح ظہُور پذیر ہوگیا، حالانکہ اس حادثے میں مادّہ کہیں موجود نہیں ہوتا یُوں سمجھئے کہ مادّہ ایک تخیّل کا نام ہے، ایک فارمولے کو کہتے ہیں حِساب کا ایک سوال ہے، ریاضی کی ایک گُتھی ہے اور بس۔ مادّے کے تصوّر اور تعریف میں جو تبدیلی ہوئی ہے اس نے زندگی اور شعُور کی اصلیت کے بارے میں بھی نئے نقطۂ نظر کو جنم دیا ہے۔ انیسویں صدی کے فلسفے اور سائنس کا بیان یہ تھا کہ یہ کائنات

مادّے اور توانائی سے مِل کر بنی ہے۔ یہ دونوں چیزیں (مادّہ اور توانائی) کسی طرح (کس طرح؟ اس کا کوئی جواب نہیں) خود بخود وجود میں آ گئیں۔ مادّے اور توانائی کے ملاپ سے مادّی اشیأ پیدا ہوئیں اور مادّے کے ارتقاء سے نہ جانے کس طرح زندگی کا ظہور ہو گیا۔ زندگی سادہ شکلوں سے پیچیدہ شکلوں کی طرف ترقی کرتی رہی ہے۔ یہاں تک کہ اس میں سادہ سا شعور پیدا ہوا، سادہ شعور نے ترقی کی تو شعورِ ذات (یعنی میں، میں ہوں) رونما ہُوا۔ گویا مادّہ خود بخود پیدا ہُوا۔ بے جان مادّے سے زندگی خود بخود ظہور میں آئی۔ بے شعور زندگی کے بطن سے سادہ شعور پیدا ہُوا اور سادے شعور نے ترقی کر کے "شعورِ ذات" کا بلند تر مقام حاصل کر لیا۔ بیسویں صدی کی طبیعیات (فزکس) کا بیان ہے کہ یہ ممکن ہی نہیں کہ زندگی مادّے سے پیدا ہو سکے اور زندگی سے سادہ شعور جنم لے سکے۔ یہ مفروضہ کہ زندگی طبیعاتی اور کیمیاوی کیفیتوں کی پیدا کردہ ہے، غیر سائنسی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ زندگی مادّے کی پیدائش سے پہلے موجود تھی۔ اس مادّی کائنات کے پس پردہ ایک اور غیر مادّی نادیدہ دُنیا موجُود ہے۔ جس طرح یہ کائنات محض طبیعاتی اور کیمیاوی مشین نہیں ہے، اس طرح انسانی وجُود کو بھی محض مشین تصوّر نہیں کیا جا سکتا، بلکہ وہ اس سے بالاتر کوئی چیز ہے..... جدید سائنس دانوں کا اصرار ہے کہ زندگی اور موت، زمان و مکان اور شعور و لاشعور ایسی گتھیاں ہیں جنہیں محض سائنسی فارمولوں سے نہیں سمجھا جا سکتا۔ عہدِ حاضر کے تمام باشعور اور حقیقت پسند سائنسدان اِس نتیجے پر پہنچ چکے ہیں کہ:

"زندگی اور نفسِ انسانی کے بارے میں آج بھی ہمارا علم
قریب قریب اسی مقام پر ہے جہاں مادّے کے متعلق
ہمارا علم تین چار صدی پہلے تھا۔"

انسانی جسم کی چیر پھاڑ کرنے بیٹھیں تو اس مواد کو چھانتے چھانتے، پھٹکتے پھٹکتے آخر میں ننھے ننھے زندہ خلیات (LIFE CELLES) رہ جائیں گے، لیکن ان خلیات میں زندگی کہاں سے نمودار ہوگئی۔ اس کا جواب فی الحال سائنس کے امکان سے باہر ہے۔ شعور کو تین درجوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ (الف) شعورِ سادہ جو حیوانات میں پایا جاتا ہے (ب) شعورِ ذات، جو انسانوں سے مخصوص ہے۔ (ج) شعورِ برتر (جس کے مظاہرے آپ کو جابجا اس کتاب کے صفحات پر ملیں گے۔) عام مشاہدہ یہ ہے کہ کیڑوں مکوڑوں میں ابتدائی شعور پایا جاتا ہے۔ حیوان سادہ شعور سے مسلح ہوتے ہیں جو دو العادی ہوتا ہے اور انسان کا شعورِ ذات سہ العادی ہے لیکن وہ مسلسل عالمِ ترقی میں ہے اور عجب نہیں کہ اکیسویں صدی (FOUR DIMENSINAL BEING) چہار العادی وجود کو جنم دے۔

میں پسند نہیں کرتا یا شاید مجھ میں اس کی صلاحیت نہیں کہ اپنے کو یا اپنے قارئین کو پیچیدہ عالمانہ بحثوں میں الجھاؤں۔ مثلاً دو ابعادی کیا ہوتا ہے سہ العادی کسے کہتے ہیں اور بُعد کس چیز کا نام ہے ؟ میں فلسفی اور مفکر نہیں صرف ایک سادہ اور عام مصنف ہوں۔ لہٰذا بہتر ہے کہ پیچیدہ فلسفیانہ بحثوں کے اس جنگل سے گزر کر جلد از جلد عام گفتگو کے کھلے میدان میں پہنچ جائیں تاکہ تازہ ہوا میں سانس لے سکیں ؎

جہاں میں جس کو چاہا کھل کے چاہا بے خطر چاہا
ہمیشہ وہ ہوا کھائی جو میدانوں میں چلتی ہے

مختصر یہ کہ اب تک ہم اس نتیجے پر پہنچے کہ زندگی مادّے سے پیدا نہیں ہوئی، بلکہ وہ اس سے پہلے موجود تھی۔ مادّہ کسی ٹھوس چیز کو نہیں کہتے جو جگہ گھیرے اور زمانے میں گردش کرے، بلکہ مادّے کی اصل بھی غیر مادّی

ہے۔ بے شک دماغ کی ساخت مادّی ہے یعنی وہ مخصوص خلیات اور گوشت واستخوان سے مِل کر بنا ہے اور یقیناً خون کی گردش کے سبب برسرِ کار رہتا ہے تاہم شعور، دماغ کی پیداوار نہیں بلکہ ایک الگ وجود رکھتا اور دماغ کو اپنے آلے یا مظہر کے طور پر استعمال کرتا ہے۔ ریڈیو سیٹ خود کسی آواز کو پیدا نہیں کرتا بلکہ وہ فضا سے آواز کی لہروں کو دبوچ کر انہیں سُننے جانے کے قابل بنا دیتا ہے۔

شعور کا گہوارہ نفسِ انسانی ہے اور جب نفسِ انسانی اپنا تشخص (اپنی نشاندہی کرتا ہے تو انسانی انا، (میں رئیس امروہوی) وجود میں آتی ہے۔ اس مفہوم کو ان لفظوں میں بھی بیان کیا جا سکتا ہے کہ نفسِ انسانی، دماغ کو اپنے آلۂ کار کے طو پر استعمال کرتا ہے یا زیادہ بہتر پیرایۂ بیان یہ ہوگا کہ دماغ کی حیثیت ایک آئینے کی سی ہے۔ اس آئینے میں نفسِ انسانی جلوہ گر ہوتا ہے لیکن پوری طرح نہیں۔ ریڈیو سیٹ فضائے کائنات کی تمام آوازوں کو وصول نہیں کر سکتا۔ وہ صرف ان لہروں کو پکڑ سکتا ہے جو مختلف ریڈیو اسٹیشنوں سے مقررہ طول موج پر نشر ہوتی ہیں یہی حال انسانی دماغ کا ہے کہ وہ عام حالات میں نفسِ انسانی کے تمام جلوؤں او پہلوؤں کو پیش نہیں کر سکتا، بلکہ صرف ان قوتوں کو بروئے کار آنے کا راستہ دیتا ہے جو عملی زندگی بسر کرنے کے لیے ضروری ہیں۔ ایک ہوشیار کسان کھیت کو صرف اتنا ہی پانی دے گا، جتنے پانی کی ضرورت پودوں کو ہے۔ اگر ضرورت سے زیادہ پانی دے دیا جائے تو ساری کیاریوں کا ستیاناس ہو جائے۔ یہ حال دماغ کا ہے کہ وہ نفس کی لامحدود قوتوں میں صرف ان قوتوں کو چُن کر استعمال میں لاتا ہے، جن کی زندگی کو اشد ضرورت ہے۔ یہاں ایک نکتہ غور کے قابل ہے۔ دماغ مستعد اور چاق وچوبند ہو تو صرف ان اندرو قوتوں کو گزرنے کا موقع دے گا جو نارمل زندگی بسر کرنے کے لیے ضروری

لیکن اگر ہم چاہتے ہیں کہ نفس کی غیر معمولی قوتیں اُبھر کر سامنے آئیں تو ضروری ہے کہ عارضی طور پر دماغ کی کارکردگی کی رفتار کم کر دی جائے۔ یعنی عام دماغی عمل سست ہو جائے۔ مراقبے (اور مشاہدے) میں عام دماغی عمل کسی قدر سست پڑجاتا ہے کیونکہ توجہ کی تمام قوتیں صرف ایک تصوّر سے وابستہ ہو جاتی ہیں۔ یہ جو پلکیں جھپکائے بغیر کسی ایک چیز کو نظریں گاڑ کر دیکھنے کی ہدایت کی جاتی ہے، تو اس کا فائدہ یہی ہے کہ دماغ کی عام کارکردگی کو روک کر نفس کی غیر معمولی صلاحیتوں کو ظاہر ہونے کا موقع دیا جائے۔ مراقبے کے عالم میں لوگوں کو جو غیر معمولی تجربات ہوتے ہیں ان کا سبب یہی ہے کہ دماغ عام سطح سے بلند ہو کر کام کرنے لگتا ہے۔

انسانی جسم ہر لمحہ تغیّر پذیر ہے۔ میں ابھی ایک سطر بھی نہ لکھ پاؤں گا کہ میرے جسم کے ہزاروں خلیات ٹوٹ پھوٹ کر فنا ہو جائیں گے اور اُن کے بجائے دوسرے خلیات وجود میں آجائیں گے۔ جسم میں ٹوٹ پھوٹ کا یہ عمل عمر بھر جاری رہتا ہے۔ یہاں تک کہا جاتا ہے کہ ہر ساتویں سال پُرانے انسانی وجود سے ایک نیا انسان وجُود میں آجاتا ہے۔ میں رئیس امروہوی آج وہ نہیں ہوں جو ۱۹۶۲ء یا ۱۹۵۲ء میں تھا اور ۱۹۸۲ء میں ہرگز وہ نہیں رہوں گا جو آج دس سال قبل ہوں لیکن میرے اندر ایک چیز ایسی ہے جو کبھی نہیں بدلتی اور وہ "میں" ہوں۔ یعنی میرا نفس۔ نفس جسم کے ساتھ نہیں بدل سکتا، البتہ یہ صحیح ہے کہ جسم بہت حد تک نفسیاتی کیفیت کے زیر اثر بدل جاتا ہے۔ مثلاً غصّے میں چہرے کا سُرخ ہو جانا، خوف سے رنگ زرد ہو جانا کسی حیرت انگیز خبر کو سُن کر شادیٔ مرگ ہو جانا، بے شک ذہن پر بھی جسمانی حالتوں کا اثر پڑتا ہے، لیکن ایک خاص حد تک، (جیسے بھوک میں جھونجھل پیدا ہو

جائے۔ سائنٹفک نفسیات کا اصرار ہے کہ حافظہ محض دماغ کے فعل کو کہتے ہیں۔بعض اوقات دماغ کے کسی حصّے پر چوٹ لگنے سے آدمی کی یادداشت غائب ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ وہ اپنا نام تک بھول جاتا ہے، لیکن دُوسرا نقطۂ نظر یہ ہے کہ دماغ نفسِ انسانی کے تجربات و تاثرات کے محافظ خانے (ریکارڈ رُوم) کی حیثیت رکھتا ہے۔ بے شک ریکارڈ رُوم کا کوئی حصّہ برباد ہو جائے مثلاً دماغ کا ایک حصّہ ضرب خوردہ ہو جائے) تو ریکارڈ ضائع ہو جائے گا۔ لیکن محافظ خانے کے مہتمم کی یادداشت پر اس کا کوئی اثر نہیں پڑے گا۔مفہوم یہ ہے کہ دماغ بلاشبہ چوٹ کھا جانے کے سبب بعض یادداشتوں کو ضائع کر دیتا ہے لیکن وہ نفسِ انسانی میں علی حالہ باقی رہتی ہیں اور جب دماغ کا وہ حصّہ صحیح ہو جاتا ہے تو پھر حافظہ عود کر آجاتا ہے۔ آپ کسی کو نشہ آور دوا کھلا دیجیے! اس کے اثر سے، دماغ کے بعض حصّوں میں، امتناع کی کیفیت یعنی رکاوٹ پیدا ہو جائے گی اور نفسِ انسانی عارضی طور پر اپنے آلے (دماغ) کو استعمال نہ کر سکے گا لیکن جُوں ہی دوا کا اثر زائل ہو گا، از سرِ نو حافظہ اُبھر آئے گا۔مشہور فرانسیسی مفکّر برگساں کے الفاظ میں ' دماغ کا کام صرف یہ ہے کہ وہ حافظے کے تسلسل کو برقرار رکھے اور یادداشتوں کو مادّی قالب میں ڈھال دے۔لیکن جہاں تک خالص حافظے کا تعلق ہے تو اس کا تعلق خلیات کے بنے ہوئے دماغ سے نہیں نفسِ انسانی سے ہے، یعنی حافظے کی نوعیت مادّی نہیں' رُوحانی ہے، جہاں تک دماغی خلیّات کا تعلق ہے تو یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ ان کی نوعیت عام جسمانی خلیّات سے مختلف ہوتی ہے۔ دماغ جن خلیّات سے مِل کر بنا ہے وہ اس طرح اپنے کو نہیں بڑھاتے جس طرح اعضا کے دُوسرے خلیّات، بلکہ وہ ابتدائی عمر میں بیک وقت ظہور پذیر ہو جاتے ہیں۔ دوسرا نظریہ یہ ہے کہ دماغی خلیات بارہ

برس کی عمر تک بڑی مقدار میں پیدا ہوتے رہتے ہیں، لیکن یہ کس طرح پیدا ہوتے ہیں اور کس چیز سے ؟ اب تک اس سلسلے میں کوئی حتمی رائے قائم نہیں کی جا سکتی۔

جس طرح حافظہ، دماغ کی پیداوار نہیں، بلکہ نفس کی خصوصیت ہے۔ اسی طرح شعور اور تفکّر کا تعلّق بھی دماغ سے نہیں نفس سے ہے اور پُرانی طبیعیات کا یہ بیان غلط ہے کہ شعور مادّے کی ترقّی کے نتیجے میں ظہور پذیر ہوا ہے۔ جدید سائنس اور جدید دُنیائے مغرب لازم و ملزوم ہیں۔ ہم ایشیائی قومیں تو اُن کے شاگردوں کی حیثیت بھی نہیں رکھتیں۔ ہم اگر نفسِ انسانی کو غیر مادّی اور غیر فانی مانتے ہیں تو صرف اس لیے کہ ہم نے ورثے میں یہ عقائد اپنے بزرگوں سے حاصل کیے ہیں۔ مغربی سائنس دان اور مفکّر کسی عقیدے کی بنا پر نہیں بلکہ خالص سائنسی تفکّر کے ذریعے اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ :

"انسانی نفس، جسم سے الگ اپنا وجود رکھتا ہے اور حافظہ و شعور اسی کی خصوصیّات ہیں، اس کا جسم اور دماغ سے کوئی تعلق نہیں۔"

دُنیائے نادِیدہ

انسانی جسم ہمارے سامنے ہے۔ ہم اسے چھو سکتے ہیں، سونگھ سکتے ہیں، دیکھ سکتے ہیں، سُن سکتے ہیں اور چکھ سکتے ہیں۔ یہ مادّے یا طبیعیات کی دُنیا ہے، لیکن جدید فلسفیوں کے نزدیک ہم درحقیقت نادیدہ دُنیا کے

باشندے ہیں، جسے اشارات یا تصوّرات کی دُنیا کہا جاتا ہے۔ طبیعیات کی دُنیا کی تخلیق، قوّت، مادّے اور ابعاد سے ہوئی ہے اور یہ بھی صرف اشاروں اور علامتوں ہی کی حیثیت رکھتے ہیں اور جب ہم شعور کی دُنیا میں قدم رکھتے ہیں تو علامتوں، استعاروں اور اشاروں کے ذریعے دُوسری دُنیا کی تخلیق کرتے ہیں۔ اسی دُنیائے نادیدہ کا نام "رُوحانی دُنیا" ہے۔ بظاہر انسان برقی ذرّوں (خلیات) سے مِل کر بنا ہے۔ بجلی کے ان ذرّوں کی خصوصیات ہمارے علم میں ہیں، لیکن جب وہ سمٹ سمٹا کر آدمی کے وجُود میں آجاتے ہیں تو ذرّوں کے اس انبار (پیکرِ خاکی) میں ایسی نئی خوبیاں، نئی خصوصیتیں، نئی قوتیں، اور نئی صلاحیتیں پیدا ہو جاتی ہیں کہ ان کا اندازہ اور تصوّر بھی ممکن نہیں۔

آکسیجن اور ہائیڈروجن دُو گیسیں ہیں، اُن کے اوصاف ہمیں معلوم ہیں۔ جب آکسیجن کے ایک ذرّے اور ہائیڈروجن کے دُو ذرّوں کو ترکیب دی جاتی ہے تو پانی کی ننھی سی بوند وجُود میں آجاتی ہے جس کی ہر چیز، اثر، ذائقہ اور رنگ وغیرہ، آکسیجن اور ہائیڈروجن سے مختلف ہوتی ہے، یہی حال آدم زاد کا ہے وہ چند عناصر سے مِل کر بنا ہے، مگر بننے کے بعد فاتح عناصر بن گیا۔ شعُور مختلف خیالات و تصوّرات کے مجموعے کو کہتے ہیں۔ دماغ میں ایمٹی سالمات اور برقپارے (الیکٹران) رقص کرتے رہتے ہیں۔ یہ دونوں ایک دوسرے سے مختلف بھی ہیں اور اُن میں ربط بھی پایا جاتا ہے۔ یہ اختلاف بھی عجیب ہے اور یہ ربط بھی حیرت انگیز۔ مادّہ پرست کہیں گے کہ دماغی خلیّات کے عمل سے شعُور پیدا ہوتا ہے اور ہم دیکھتے ہیں کہ شعُور کے حرکت میں آتے ہی دماغی خلیات تھرکنے اور تھرّانے لگتے ہیں۔ وہ دُنیا جسے ہم محسوس اور ٹھوس دُنیا کہتے ہیں اس کے بارے میں براہِ راست ہمیں کوئی علم نہیں۔ ہمیں تو چند اشارے ملتے ہیں،

جنہیں شعور، اشیا کا نام دے دیتا ہے۔ مادّی دُنیا میں جتنی چیزیں ہیں ان سب کا علم ہمیں حواسِ خمسہ کے ذریعے حاصل ہوتا ہے۔ البتہ اپنی ذات کا علم کرتا ہوں، کسی وسیلے اور واسطے کا محتاج نہیں۔ انسانی شعور بھی دو سطحوں پر کام کرتا ہے۔ ایک سطح ہے عقل و تفکّر کی۔ یعنی ہم منطق اور دلیل کے ذریعے کسی شے کے بارے میں کوئی رائے قائم کرتے ہیں۔ شعور کی دوسری سطح وجدان سے تعلق رکھتی ہے۔ ہمیں اپنی ذات کے بارے میں جو علم ہے وہ منطقی اور عقلی نہیں، وجدانی اور ذاتی ہے۔ آیئے دیکھیں کہ اس تمام بحث کا نچوڑ کیا ہے؟ یہ ہے کہ:

۱: مادّہ کسی ٹھوس چیز کو نہیں کہتے، بلکہ اپنی اصل میں مادّہ، نور کی لہر و حرکتِ محض اور خالص توانائی سے زیادہ کوئی حیثیت نہیں رکھتا اور جب یہ اپنی لطافت کی انتہا کو پہنچتا ہے، تو محض "خیال" بن کر رہ جاتا ہے (آئن اسٹائن کے نظریۂ اضافت کی رُو سے مادہ مربوط حوادث اور منجمد خیالات کا نام ہے)۔ ذرا غور کیجئے مادّے کی چھان پھٹک سے ہم کہاں آ پہنچے۔ محض تصوّر تک، محض تخیّل تک

جہاں جو وجد میں آتا ہے نعرۂ ہُو سے
عجب نہیں کہ جہاں ہو خود ایک نعرۂ ہُو

۲: زندگی نے مادّے کی کوکھ سے جنم نہیں لیا، کیونکہ مادّے میں یہ قوّت اور یہ استعداد ہی نہیں کہ وہ زندگی کو پیدا کر سکے۔

۳: مادّہ ہرگز شعور کا سرچشمہ نہیں، شعور مادّے سے آزاد وجود کا مالک ہے جو مادّے اور طبیعیات کے قوانین سے ماورا ہے۔

۴: نفسِ انسانی کا مسکن وہ دُنیائے نادیدہ ہے جو مادّے اور طبیعیات کے قوانین سے ماورا ہے۔ میں نے پچھلے چند صفحات میں مادّے، نفس، حافظے

اور شعور کے مسئلے پر جو بحث کی ہے، اُسے ایک بار نہیں بار بار پڑھیے۔ اب تک خطوط کے جو اقتباسات آپ کی نظر سے گزرے، اب شاید انہیں آپ بہتر طور پر سمجھ سکیں۔ آدمی پر جب ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہوتی ہے، تو دماغی کارکردگی کی سمت بدل جاتی ہے اور نفسِ انسانی شعورِ برتر کی سطح پر کام شروع کر دیتا ہے۔ انسانی نفس کی جو قوتیں اور عظمتیں مراقبے کے عالم میں نمودار ہوتی ہیں ہیں، اس کا اندازہ صرف محرمِ اسرار ہی کر سکتے ہیں، جو لوگ ان اسرار سے واقف نہیں، وہ سمجھ ہی نہیں سکتا کہ آدمی جب عام شعور کی سطح سے بلند ہوتا ہے تو وہ کس درجۂ کمال پر پرواز کرنے لگتا ہے۔

فرشتہ صید و پیمبر شکار و یزداں گیر

مراقبے کے دوران لوگوں کو عجیب عجیب حالتیں پیش آتی ہیں۔

ایس ایس اعجاز لکھتے ہیں کہ:

"میں مُردے کی طرح لیٹ جاتا، سر کے نیچے سے تکیہ نکال دیتا۔ دونوں ہاتھ پہلوؤں میں رکھ لیتا اور پھر دماغ کو تمام خیالات سے پاک صاف کر آنکھیں بند کر کے بائیں پاؤں کے انگوٹھے کی طرف توجہ کرتا۔ تصوّر یہ ہوتا کہ ایک لطیف' حلقۂ نور مجھے گھیرے ہوتے ہے۔ کئی روز تک یہ عمل جاری رہا اور آخر میں اس کوشش میں کامیاب ہوگیا کہ شعاعِ نور کو بائیں پاؤں کے انگوٹھے میں داخل ہوتے ہوتے دیکھ سکوں۔ وہ نور پاؤں سے جسم میں داخل ہوتا، آہستہ آہستہ سر کی طرف آتا، دماغ میں کچھ دیر جگمگاتا اور داہنی طرف مُڑ کر، جسم سے گزر کر، داہنے پاؤں سے نکل جاتا۔ پندرہ روز تک یہ عمل کرنے کے بعد محسوس ہوا، جیسے ہزاروں من بوجھ مجھ پر لاد دیا گیا ہے۔ رُوح پرواز کناں محسوس ہوتی، مگر جب صبح کو آنکھ کھلتی، تو جسم میں زیادہ طاقت محسوس ہوتی۔ میری کمر میں کافی عرصے سے درد رہتا

تھا، غالباً ہوا لگ گئی تھی۔ ایک دِن خیال کیا کہ اگر مراقبے میں یہ تصوّر کیا جائے کہ نور کے ساتھ درد بھی جسم سے خارج ہو رہا ہے، تو شاید اس مرض سے افاقہ ہو جائے۔ یہی ہُوا، چند روز تک یہ تصوّر کرنے سے درد ایسا غائب ہُوا کہ پھر آج تک اس کا دورہ نہیں پڑا۔ مراقبہ سے مجھ پر کیف و سُرور کی حالت طاری ہو جاتی۔ ایک روز مراقبہ کر کے سویا تو معلوم ہوا کہ جیسے کوئی میرا کاندھا ہلا رہا ہے۔ میں جاگ اُٹھا، مجھے حکم دیا کہ باورچی خانے جا کر نیلا کاغذ اُٹھا لاؤ۔ حکم واضح تھا، مگر حکم دینے والا نظر نہ آیا۔ میں اُٹھا، آنکھیں بند تھیں اور نہ جانے، کس طرح باورچی خانے میں پہنچ گیا۔ مجھے صرف کاغذ نظر آیا۔ اور کوئی چیز دکھائی نہ دی۔ باورچی خانے سے کاغذ اُٹھا کر لایا۔ (یہ سب کس طرح ہُوا؟ میں نہیں کہہ سکتا) اور اُسے دے دیا۔ کِسے دے دیا؟ اس کا جواب دینا بھی ممکن نہیں۔ کیونکہ مجھے کوئی شخص نظر نہیں آ رہا تھا، ہاں محسوس ہو رہا تھا کہ کوئی غیر مرئی مخلوق حاضر ہے۔ پھر یہ احساس ہُوا کہ ...... کاغذ پر کچھ لکھا جا رہا ہے پھر حکم ملا کہ اس کاغذ کو وہیں باورچی خانے میں رکھ آؤ اور دُوسرا نیلا کاغذ لے آؤ۔ اس بار بھی مجھے کوئی چیز نظر نہ آئی۔ سوائے کاغذ کے۔ میں وہ کاغذ اس نادیدہ ہستی کے حوالے کر کے سو گیا۔ صبح کو اُٹھا تو رات والا پُراسرار واقعہ یاد آیا۔ خیال ہُوا کہ خواب ہو گا، مگر جیسے ہی بستر تہہ کرنے لگا وہ نیلا کاغذ تکیے کے نیچے پڑا ہُوا ملا۔ اس پر ایک عبارت درج تھی مگر ایسی اجنبی زبان میں جس سے کوئی واقف نہیں۔ میں نے بستر وہیں رکھ دیا اور باورچی خانے میں آ گیا۔ وہاں وُہی نیلا کاغذ پڑا تھا جو رات کو میں نے وہاں جا کر رکھا تھا۔ اس کاغذ پر وہی تحریر تھی۔ وہ تحریر بہت سے لوگوں کو دکھائی، مگر اسے کوئی نہ سمجھ سکا۔ عجیب جنّاتی زبان تھی۔ آج تک یہ معمّہ حل نہیں ہوا کہ وہ نادیدہ ہستی کون تھی؟ نیلے کاغذ لانے کا

حکم کیوں دیا گیا؟ اس پر کیا لکھا گیا تھا؟ کس لیے لکھا گیا تھا؟ کیوں لکھا گیا تھا؟ شاید آپ ان اسرار پر روشنی ڈال سکیں۔

فیضان (اتمان زئی چارسدہ) لکھتے ہیں کہ:

جب میں آپ کی ہدایت کے مطابق مراقبہ کرتا ہوں تو ساری کائنات، ایک دائرے کے طور پر محسوس ہونے لگتی ہے۔ وہ دائرہ پھر ایک نقطہ بن جاتا ہے اور مجھے محسوس ہوتا ہے کہ یہ نقطہ میں خود ہوں۔ گاہے گاہے یہ احساس ہوتا ہے کہ سب کچھ صرف میں ہی ہوں۔ اس حالت میں خواجہ اجمیریؒ کا قول یاد آ جاتا ہے۔

اوّل و آخر و ظاہر و باطن ہمہ اُوست

(مکتوب ۶ محرم الحرام ۱۳۹۱ھ مطابق ۳۱ مارچ ۱۹۷۱ء)

غازی (۱۲ اکتوبر ۱۹۷۱ء) کا بیان ہے کہ:

مراقبے میں پرواز کی سی حالت پیدا ہو جاتی ہے، جیسے ہوا میں اُڑ رہا ہوں گھبرا کر آنکھیں کھول دیتا ہوں۔ اس پرواز میں ناقابلِ بیان فرحت و مسرت محسوس ہوتی ہے۔ ایک روز شب میں بستر پر دراز ہو کر مراقبۂ نور شروع کیا تو آناً فاناً نور کا تصوّر قائم ہو گیا۔ جب میں نے تصوّر کیا کہ بائیں پنڈلی سے نور گزر رہا ہے تو ٹانگ میں اس قدر کپکپاہٹ پیدا ہوئی کہ ہاتھ سے ٹانگ کو پکڑنا پڑا۔ جسم میں جدھر سے نور گزرتا، سنسناہٹ پھیل جاتی۔ سانس کی رفتار بڑھ جاتی۔

ظفر اقبال رقمطراز ہیں کہ:

میں نے آپ کے کسی مضمون میں پڑھا تھا کہ مراقبے کی بدولت ایک لڑکی میں یہ قوت پیدا ہو گئی ہے کہ آنکھیں بند کر کے جس مقام کو جی چاہے، دیکھ سکتی ہے جناب میرے اندر بھی مراقبے کے سبب یہ قوت پیدا ہو گئی ہے، آنکھیں بند

کر کے جس مقام کو چاہوں دیکھ لُوں ۔

حبیب احمد خان لکھتے ہیں کہ :

بستر پر لیٹ کر میں نے آنکھیں بند کیں اور یہ تصوّر کیا کہ قلب میں شمع روشن ہے ۔ چند لمحے بعد، مجھ پر استغراق کی حالت طاری ہوگئی ۔ گرد و پیش سے بے خبر ہوگیا ۔ پھر ایسا لگا کہ اپنے جسم سے باہر نکل رہا ہوں ۔ جسم سے باہر نکل گیا اور کم بلندی پر قائم ہوگیا ۔ میں نے دیکھا کہ میرا یہ دُوسرا جسم یا شکل جو اصل جسم سے برآمد ہوتی تھی) ہلکے ہلکے چھوٹے چھوٹے سانس لے رہی ہے ۔ چند لمحے تک یہ حالت قائم رہی ۔ پھر میں اپنے جسم میں واپس لوٹ آیا ۔ حبیب احمد خان کے اس تجربے میں دیکھنے کی چیز یہ ہے کہ وہ بیک وقت اپنے دو جسموں کو دیکھ رہے تھے ۔ ایک وہ جو بستر پر لیٹا تھا ۔ دُوسرا وہ جو جسم سے برآمد ہو کر کم بلندی پر فضا میں قائم تھا اور خود اُن کی شخصیت ان دونوں جسموں سے الگ تھلگ تھی ۔ کتنی عجیب اور معنی خیز بات ہے ۔ اس تجربے سے معلوم ہوتا ہے کہ جسم خواہ وہ گوشت پوست کا بنا ہوا ہو یا کسی اور لطیف مادّے (مثلاً ایتھر یا اثیر کا ، بہرحال انسان کی حقیقی شخصیت یا اس کی "انا" کے لیے لبادے کی حیثیت رکھتا ہے ۔ جسم ایک ایسا قمقمہ ہے جس میں انسانی شخصیت چراغ کی طرح جگمگاتی ہے ۔ قمقمہ اگر ٹوٹ جائے تو روشنی غائب ہو جاتی ہے ، فنا نہیں ہوتی ۔

علی محمد (مالاکنڈ ڈویژن) کے لفظوں میں :

ایک مرتبہ مراقبہ کرتے ہوئے مجھے ایسا محسوس ہوا کہ جیسے میرا کوئی جسم نہیں سراپا نور ہوں یعنی جسم اور جسمانیت کا احساس غائب ہو گیا تھا ۔

حبیب احمد (منگلا ڈیم) کے تجربے سے بھی بے وزنی کی اس کیفیت کی تصدیق ہوتی ہے ، لکھتے ہیں کہ :

رات مشق تنفس نُور کرنے کے بعد جب مراقبہ شروع کیا تو عجیب حالت طاری ہوگئی۔ غنودگی سی تھی۔ میں نے شعور کو چوکنا کر کے مراقبہ شروع کیا۔ ابھی پانچ منٹ بھی نہ گزرے تھے، ایسا محسوس ہُوا کہ میں بستر پر نہیں ہوں۔ زمین پر نہیں ہوں، آسمان پر ہوں۔ یہ احساس پریشان کن تھا۔ تب میں نے غور کیا تو بستر پر اپنا کچھ وزن محسوس ہوا، پھر لمحے بھر بعد، وہی لامکانی حالت دل و دماغ پر چھاگئی۔ مراقبے میں بے وزنی کی حالت کا تجربہ تو ہوتا ہی ہے لیکن لامکانیت (جیسے نہ زمین پر ہوں، نہ آسمان پر) کا احساس نیا ہے۔ یہ بات یقینی ہے کہ میں فضا یا خلاء میں معلّق تھا، مگر پتہ نہیں بستر سے کتنا اُونچا تھا، وزن غائب ہونے کی کیفیت شدید تر ہوتی چلی جارہی ہے۔ اب تو تقریباً چوبیس گھنٹے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جسم بے وزن ہوگیا ہے۔ چلتے ہوئے خطرہ ہوتا ہے کہ فضا میں اُٹھ جاؤں گا۔ ایسا لگتا ہے کہ پاؤں پر وزن نہیں پڑ رہا، بلکہ چاند پر چل رہا ہوں (چاند پر ہوا کا دباؤ تقریباً ۸۳٪ درجے کم ہے) مراقبے کی بدولت توجّہ اس قدر قوی ہوگئی ہے کہ جُوں ہی قصداً یا اتفاقاً آنکھیں بند کرتا ہوں تو مخصوص روشنی توجّہ کو جذب کرلیتی ہے۔ سارے خیالات کافور ہو جاتے ہیں۔ یہ مخصوص روشنی کئی رنگ بدلتی ہے، جب بھی کوئی خیال لاشعور میں پیدا ہوتا ہے تو وہ خیال تصویر کے رُوپ میں نگاہ کے سامنے جلوہ گر ہوجاتا ہے۔ بڑی پرانی بھُولی بسری شخصیتیں اصلی شکل میں نگاہِ باطن کے سامنے آجاتی ہیں۔ ایک مخفی قوّتِ سماعت برُوئے کار آجاتی ہے۔ بعض فقرے صحیح اور واضح طور پر سُنائی دیتے ہیں۔ (ان فقروں کا تعلق میرے عہدِ ماضی کے کسی نہ کسی واقعے سے ضرور ہوتا ہے)۔

مراقبے سے صرف مخفی قوّتِ سماعت ہی برُوئے کار نہیں آتی۔ بصارت کی سطح بھی بلند ہوکر بصیرت کے درجے تک پہنچ جاتی ہے۔

ڈھونڈتا پھرتا ہوں خود اپنی بصارت کی حدُود
کھو گئی ہیں مری نظریں میری بینائی میں

گلزار صاحب لکھتے ہیں کہ :

مشق کے بعد لیٹ گیا اور اس نُورانی گولے کو دیکھنے لگا جو ہر وقت پیش نظر رہتا ہے۔ آنکھیں بند تھیں۔ یکایک ایسی روشنی پھیلی کہ منہ پر پڑی ہوئی رضائی صاف صاف نظر آنے لگی۔ ایسا لگا کہ تیز برقی روشنی میں کھُلی آنکھوں بیٹھا ہوں۔ آنکھوں پر ہاتھ لگایا تو پتا چلا کہ بند ہیں۔ جب باہر کی طرف توجہ دوڑائی تو صحن اور صحن میں رکھی ہوئی ساری چیزیں نظر آنے لگیں گویا میں خود صحن میں کھڑا دیکھ رہا ہوں، عجیب نظّارہ تھا۔ سحری کھانے کے بعد توجّہ کی تو پھر یہی صُورت ہو گئی ۔

چشمِ غضبناک

نصابِ تعمیر و تنظیمِ شخصیت کے طلبہ اور طالبات کا مشق اور مراقبے میں صرف نُور و سُرور ہی سے واسطہ نہیں پڑتا، کبھی کبھی مہیب جھلکیاں بھی نظر آتی ہیں۔ رضیہ شاہ (حیدر آباد) کو مراقبے میں ایک "چشمِ غضب" یا "چشمِ غضبناک" نظر آتی ہے۔ اپنے مکتوب ۸ فروری ۱۹۶۹ء میں لکھتی ہیں کہ :

" میرے لیے مراقبۂ نُور کافی سودمند ثابت ہو رہا ہے۔ پرسُوں دورانِ مشق جُوں ہی قلب کی طرف توجّہ گئی تو معمُول کے مطابق دِل کے گرد ہلکی روشنی نظر آئی اور قلب کے بیچوں بیچ ایک اور روشنی نہایت ننھّی مُنّی۔ برف کے بلّور کی طرح، لیکن چاول کے دانے کی طرح تراشے ہوئے پہلُو۔ گویا آپ ایسے چاول

کا تصور کریں جس کا دانہ باریک اور نازک ہوتا ہے۔ ۴ فروری کو حسب معمول مشق شروع کی۔ آج اس بلّور (کرسٹل) سے مزید روشنی کی کرنیں پھوٹ رہی تھیں۔ پہلے وہ بہت باریک ریزۂ بلّور تھا، لیکن آج بالکل واضح نظر آیا۔ اب یُوں تصور ہوتا ہے کہ پہلے نُور کا ایک دائرہ یا حلقہ، درمیان میں اُجالا، اُجالے میں وہ بلّور اور اس ریزۂ بلّور کے گرد روشنی کی شعاعیں۔ یہ کرنیں اب روشن تر ہوتی چلی جارہی ہیں ان مشقوں میں اپنے کو جسم ظاہری سے الگ محسُوس کرتی ہوں۔ بیٹھ کر مشقیں کرُوں، تو کسی اندرونی قوت کے سبب جسم ڈولنے لگتا ہے، اس لیے لیٹ کر مشق کرتی ہوں۔ مجھے اپنے علاوہ ایک دوسری رضیہ بھی قریب ہی محسوس ہوتی ہے۔ مشقوں کے بعد جسم میں خوشگوار ٹھنڈک دوڑ جاتی ہے۔ پسلیوں میں خنکی محسوس ہوتی ہے۔ آج ۸ فروری ہے۔ یہ خط، خط نہیں رہا۔ رُوزنامچہ بن گیا ہے۔ آج حسب معمول مشق شروع کی تو دیکھا کہ وہ روشنی آنکھ میں تبدیل ہو گئی ہے، اس آنکھ سے تھکن نمایاں ہے۔ افسوس کہ روشنی کا تصور غائب ہو گیا اس کے بجائے اب ایک پُراسرار چشم غضبناک کا سامنا ہے۔ مجھے اس آنکھ سے ڈر لگتا ہے۔ مشقوں کا خیال آتے ہی رُوح لرز جاتی ہے۔ دِن میں بھی بار بار اس چشم غضبناک کا تصور آتا رہتا ہے جیسے میں کہیں ہوں، کوئی کام کر رہی ہوں مگر یہ آنکھ مجھے گھُور رہی ہے، گھورُے جا رہی ہے۔ مجھے کوئی گزند تو نہ پہنچے گی۔ ایک تو میں یونہی پریشان ہوں۔ پھر یہ آنکھ پُر از غیظ و غضب آنکھ اور پریشان کیے دیتی ہے۔ اُف اُس کی سوالیہ نظریں؟ آخر یہ مجھ سے کیا پوچھ رہی ہے؟ کیا پوچھنا چاہتی ہے؟ کوئی سمجھنے والا نہیں، کوئی سمجھانے والا نہیں۔ آخر میری زندگی کا مقصد کیا ہے؟

عجیب سفر

جمال صاحب نے عالمِ تصوّر میں ایسا عجیب سفر کیا جو ہمیشہ انہیں یاد رہے گا۔ لکھتے ہیں کہ :

رات جُوں ہی مشقوں سے فارغ ہو کر لیٹا اور آنکھیں بند کیں تو محسوس ہُوا کہ بند آنکھوں کے باوجود اپنے کمرے کی ہر چیز دیکھ رہا ہوں۔ چند لمحے کے لیے میری آنکھوں میں مکان کا صحن ایک فلم کی طرح گھوم گیا۔ اچانک مجھے محسوس ہُوا کہ بذاتِ خود صحن میں موجود ہوں (حالانکہ بستر پر آنکھیں بند کیے لیٹا تھا) اور فرش سے ایک یا ڈیڑھ گز بلند ہوا میں معلّق ہوں۔ مجھے خیال آیا کہ جب میں پرواز کر سکتا ہوں تو کیوں نہ منڈی عبدالحکیم ہو آؤں جہاں میری سُسرال ہے۔ اس خیال کے آتے ہی میں پیروں کے بل ہوا میں بلند ہُوا اور اُڑتا ہوا منڈی عبدالحکیم (ملتان) جا پہنچا سُسرال والے گھر میں سب سو رہے تھے۔ پہلے میری خالہ (ساس) اُٹھیں، پھر یکے بعد دیگرے گھر کے تمام افراد جاگ گئے۔ مگر حیران کہ جب گلے سے لگاتے ہیں تو یہ محسوس نہیں کرتے کہ میں ان سے بغلگیر ہوں۔ یہاں قابلِ ذکر بات یہ ہے کہ میری سالی کو سات ماہ کا حمل ہے۔ وہ اپنے والدین کے ساتھ رہتی ہے، میں نے اس کو اسی حالت میں پایا، گویا جو کچھ میں نے دیکھا، حقیقت سے بہت قریب تھا۔ جمال صاحب نے اس واقعے یا مشاہدے کو خواب سے تعبیر کیا ہے، ان کا خیال ہے کہ میں نے خواب دیکھا۔ حالانکہ وہ بیداری کے عالم میں ہیں۔ اس مشاہدے کی تشریح اس طرح ہو سکتی ہے کہ اُن کے جسمِ مثالی نے منڈی عبدالحکیم تک جہاں اُن کی سُسرال واقع ہے، سفر کیا اور اس سفر میں جتنے تجربات پیش آئے وہ جسمِ مثالی پر گزرے۔ نفسِ انسانی کے بے شمار پہلو ہیں بعض پر ارتکازِ توجہ سے سرور و نشاط

کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے (اور یہ تجربہ عام اور مشترک ہے) اور بعض حزن و ملال میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ سید محمد حسین شاہ ولد سید محمد حسن شاہ (تحصیل و ضلع سرگودھا) کے نصیب میں حزن و ملال آیا۔

غم ہم کو دیا سب سے جو مشکل نظر آیا

فرماتے ہیں کہ کچھ عرصہ پہلے میں ایک بزرگ کے پاس گیا جو موضع ڈنگہ (ضلع گجرات) کے رہنے والے ہیں، اُنہوں نے مجھے توجّہ دینی شروع کی۔ جب وہ توجّہ دیتے تو مجھ پر رقص کی کیفیت طاری ہو جاتی، ناچنے لگتا، اس کے علاوہ قلب سے ہُو ہُو کی آواز نکلتی اور یہ آواز ہر آواز میں شامل ہوتی۔ مثلاً ریڈیو سنتا تو یہی نعرہ سُنائی دیتا۔ اس نعرے سے مجھ پر محویت چھا جاتی۔ اپنے سے بے خبر ہو جاتا۔ تا اینکہ میں اپنوں اور بیگانوں سے بے نیاز ہو گیا۔ میں ہر وقت اپنے کو غمزدہ اور ضعیف محسوس کرتا۔ فائدہ کچھ بھی نہ تھا۔ صرف غم ہی غم۔ اس موقع پر یہ عرض کر دینا ضروری ہے، کہ توجّہ کی بھی دو قسمیں ہوتی ہیں منفی اور مثبت۔ گجرات کے ان بزرگ کی توجّہ کے اثرات منفی تھے۔ اگر مثبت ہوتے تو سید محمد حسین شاہ کو عجیب انشراحِ قلب یعنی شگفتہ دِلی کا احساس ہوتا۔

اپنی توجّہ ہو یا دُوسرے کی، مثبت کِس طرح ہوتی ہے۔ محمد ظفر عالم ۱۶۴/اے گارڈ روڈ، سید پور ضلع رنگپور (مشرقی پاکستان) اپنے مکتوب ۶ جون ۱۹۷۰ء میں لکھتے ہیں کہ:

آپ نے لکھا تھا کہ تین مہینے تک کسی فائدے کی امید نہ رکھیں۔ مجھے صرف ایک مہینے میں جن فوائد کا احساس ہوا ہے، اُن کی تفصیل حاضر ہے۔ ایک مہینے کی کوشش سے ارتکازِ توجّہ کی نمایاں قوت پیدا ہو گئی تھی، کیوں کہ مشق کے بعد جب میں پڑھنے کے لیے بیٹھتا، تو مشکل سے مشکل مضمون ایک مرتبہ پڑھنے سے سمجھ میں آ جاتا

اس کے علاوہ میں نے اپنے اندر ایک اور صلاحیت کو اُبھرتے محسوس کیا یعنی جو کچھ ہونے والا ہوتا، اس کا مجھے پہلے سے ہی پتہ چل جاتا ہے۔ اس قوت کا علم مجھے ایک روز کالج سے گھر آتے ہوئے ہوا۔ ہُوا یہ کہ میں نے کالج سے گھر آنے کے لیے ایک رکشہ لیا۔ جُوں ہی رکشا پر بیٹھا، دماغ نے خبر دار کیا کہ یہ رکشا حادثے کا شکار ہو جائے گا۔ مگر میں نے کوئی توجہ نہ دی۔ کیونکہ پہلے کبھی اس کیفیت سے نہیں گزرا تھا۔ اس کے بعد مسلسل یہ آواز دماغ میں گونجنے لگی کہ یہ رکشہ حادثے کا شکار ہو جائے گا۔ دماغ چیخ چیخ کر آنے والے حادثے سے خبردار کر رہا تھا۔ حیرت یہ کہ آج دماغ کو کیا ہو گیا کہ اُس نے برابر حادثے کی رَٹ لگا رکھی ہے۔ خیر میں نے فیصلہ کیا کہ اگر رکشے کو کوئی حادثہ پیش آیا کہیں ٹکر ہوئی تو میں رکشا میں لگی ہوئی دونوں طرف کی سلاخیں پکڑ لُوں گا، تاکہ یکایک ٹکراؤ سے اُچھل کر آگے کی طرف نہ گِر سکوں۔ آخر وہی ہوا جس کا ڈر تھا۔ رکشا دُوسرے رکشے سے ٹکرا گیا اور میں نے دونوں ہاتھوں سے سلاخیں پکڑ لیں۔ اس طرح بچ گیا۔ اس واقعے کے بعد مجھے ہمیشہ آنے والے خطرات کا پیشگی احساس ہو جایا کرتا۔

کالج ہمارے شہر میں نہیں ہے۔ ہم ریل میں کالج جاتے ہیں اور عام طور پر بے ٹکٹ سفر کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جب چیکنگ ہوتی ہے تو بے ٹکٹ سفر کرنے والے طلبہ پر ۶۰/۵۰ رُوپے جرمانہ تھوپ دیا جاتا ہے۔ ایک دن کالج جانے کے لیے اسٹیشن آیا تو پتہ چلا کہ دیناج پور میں چیکنگ ہو رہی ہے۔ تمام ساتھیوں نے ٹکٹ لے لیا، میں چونکہ دیر سے آیا تھا، اس لیے ٹکٹ نہ لے سکا۔ گاڑی روانہ ہو گئی۔ میں نے سوچا اگلے اسٹیشن پر لے لُوں گا۔ دماغ کہہ رہا تھا کہ دیناج پور کے آؤٹر سگنل پر گاڑی رُکے گی، کیونکہ سگنل ڈاؤن نہیں ہو گا، وہاں سے اُتر کر چچا کے یہاں چلا جاؤں گا پھر دِل نے کہا کہ ٹکٹ خرید لے۔ نہ جانے کیا صُورتِ حال پیش آئے، مگر ہُوا وہی جو دماغ نے کہا تھا۔ آؤٹر سگنل پر گاڑی کھڑی تھی اور میں وہاں سے اُتر کر چچا کے

گھر چلا گیا۔ اس روز معلوم ہوا کہ دیناج پور اسٹیشن پر بے ٹکٹ سفر کرنے والوں کو پچاس پچاس روپے جُرمانہ بھرنا پڑا۔ پھر ان مشقوں سے یہ بات بھی پیدا ہو گئی ہے کہ بے اختیار ہو کر کسی سے کوئی بات کہہ دیتا ہوں تو وہ حرف بحرف پوری ہو جاتی ہے۔ مثلاً حیاتیات (بیالوجی) کا امتحان ہو رہا تھا۔ میں نے ایک ساتھی سے کہا کہ تمہیں سولہ نمبر ملیں گے اور تمہارے ساتھی کو اٹھارہ۔ یہی ہُوا کہ اُسے سولہ نمبر ملے اور دُوسرے کو اٹھارہ۔ مراقبۂ نُور میں گرمی کا تصوّر رہتا ہے۔ جہاں جہاں سے روشنی گزرتی ہے گرماہٹ پیدا ہوتی چلی جاتی ہے۔ اس خط میں محمد ظفر عالم نے ایک خواب کا ذکر کیا ہے جو اُنہوں نے مشرقی پاکستان کے حوادث سے تقریباً آٹھ مہینے قبل دیکھا تھا۔

قیامت کا خواب

لکھتے ہیں کہ اس زمانے میں زندگی بیکار بیکار اور اداس لگتی تھی۔ خودکشی کو جی چاہتا تھا۔ ایک روز عجیب و غریب خواب دیکھا، کیا دیکھا کہ قیامت آ گئی ہے۔ ہر چیز فنا ہونے والی ہے۔ ہماری زمین خلا میں ناچتے ہوئے کسی دُوسرے ستیارے کی طرف کھنچی چلی جا رہی ہے۔ سُورج غائب ہو چکا ہے۔ میرا دماغ کہہ رہا تھا کہ ابھی تک قیامت کی فلاں نشانی ظہور میں نہیں آئی۔ جب تک فلاں پُل ٹوٹ نہیں جاتا، قیامت نہیں آئے گی۔ یہ ہے محمد ظفر عالم کا خواب۔ آج میں بائیس مہینے بعد پھر اُن کے اس خط کو پڑھ رہا ہوں۔ مشرقی پاکستان میں قیامت آ چکی ہے۔ سید پور تباہ ہو چکا ہے۔ نہ جانے غریب محمد ظفر عالم پر کیا گزُری؟ بچ گئے یا دُوسرے لاکھوں انسانوں کے ساتھ خون کے طوفان میں ڈُوب گئے۔

ایک دل کی تباہیوں پہ نہ رُو!
ساری دُنیا تباہ ہے پیارے

حیرت انگیز تجربات

میرا نام احمد حسن اور تخلص طلعت ہے (پتہ: مکان نمبر ۲۲/۱۔ اے ہسپتال روڈ نواب شاہ، سندھ) میرے اندر مستقبل بینی کی صلاحیت ہے۔ آنے والے واقعات کا سوتے یا جاگتے میں اشارہ مِل جاتا ہے۔ مثلاً میں بیٹھا باہر جانے کے لیے سوچ رہا ہوں۔ اچانک نظر کے سامنے ایک حیرت انگیز منظر نمودار ہو جاتا ہے کہ فلاں دوست فلاں مقام پر مِلے گا۔ وہاں جاتا ہوں اور وہ دوست اسی طرح وہاں مِل جاتا ہے۔ جب کوئی عزیز یا دوست بیمار ہوتا ہے تو مجھے غنودگی، خواب یا بیداری میں اس کی بیماری کا پتہ چل جاتا ہے۔ میں کوئی کام شروع کرتا ہوں تو اندر سے آواز آتی ہے کہ یہ کام ہو جائے گا یا نہ ہو سکے گا اور پھر ویسا ہی ہوتا ہے۔ آپ کے تمام مضامین ۱۹۶۴ء سے ۱۹۶۶ء تک محفوظ ہیں اور میں برابر اُن کا مطالعہ کر کے اُن سے مستفید ہوتا رہتا ہوں۔

احمد حسن طلعت کو رُوحانی سفر کا تجربہ بھی ہُوا۔ آپ جمال صاحب کے عجیب سفر کا حال پڑھ چکے ہیں جو اُنہوں نے منڈی عبدالحکیم تک کیا۔ طلعت صاحب لکھتے ہیں کہ:

رات کو آنکھیں بند کر کے لیٹتا اور جہاں جی چاہتا چلا جاتا۔ آنکھیں بند کرتے ہی نظر آتا کہ میں ہوا میں اُڑ رہا ہوں۔ بالکل بادل کے ٹکڑے کی طرح، نیچے باغات، میدان، دریا اور پہاڑ گزرتے چلے جا رہے ہیں۔ بخوبی یاد ہے کہ ایک مرتبہ میں مردان سے شب میں آنکھیں بند کیے عالمِ تصور میں اڑا اور کراچی پہنچ گیا۔ کراچی پہنچ کر خیال آیا کہ لاؤ سفرِ حج بھی کر لیں۔ خیال آیا کہ پانی کے جہاز سے چلا جائے۔ میں کراچی پر پرواز کر رہا تھا، مگر سمندر نظر نہیں آ رہا تھا۔ بہت مشکل سے سمندر میں ایک جہاز رواں دواں تھا۔ جُوں ہی خیال آیا کہ جہاز پر سوار ہو جاؤں۔ سلسلۂ تصور

ٹوٹ گیا اور میں پھر رابطہ قائم نہ کرسکا۔ اپنی بدنصیبی پر افسوس ہوا۔ ایک مرتبہ عالمِ تصوّر میں اُڑتے ہوتے عرب کی فضا میں پہنچ گیا۔ کھجور کے درخت اور نخلستان نظر آئے پھر رابطہ ٹوٹ گیا۔ ایک مرتبہ آپ سے ذہنی رابطہ پیدا کرنے کی کوشش کی، لیکن ایسا لگا کہ میرے خیال کی لہریں آپ کے دماغ سے ٹکرا کر واپس آرہی ہیں۔ آپ جاگ رہے تھے، مگر کسی کام میں مصرُوف تھے۔ ایک بات اور عرض کردُوں کہ پرواز کی یہ کیفیت شب میں بحالتِ غنودگی طاری ہوتی ہے۔ دِن میں بیداری کے وقت کوشش کی، مگر ناکام رہا۔

یہ بھی عرض کردوں کہ چاندنی میں اپنے سائے پر توجّہ مرکوز کرتا اور پھر آسمان کی طرف دیکھتا تو اپنے سائے کو سر پر جھُولتے پاتا۔ یہ سموچے آدمی کا خاکہ تھا جو فضائے آسمانی میں نظر آتا تھا۔ ابتدًا میں یہ سایہ کالا تھا۔ پھر اس کا رنگ بدلنا شروع ہوا اور پھر یہ سفید یا چاندنی کی طرح کا ہونے لگا۔ حتیٰ کہ ایک روز سایہ باقی آسمان سے بہت نمایاں ہوگیا۔ خیال آیا کہ :

میں یہاں اور یہ وہاں۔

خیال آتے ہی روشن سائے میں حرکت پیدا ہوئی۔ وہ فضا سے زمین پر اترنے لگا۔ مجھ سے چند گز کے فاصلے پر کھڑا ہوگیا پھر اور قریب آیا اور مجھ میں سما گیا۔"

(مکتوب ۲۷ ستمبر ۱۹۷۰ء)

نقش بندی کا طریقہ

میں نے عرض کیا تھا کہ مابعد النفسیات والے اپنے نظریات کے تحت مراقبہ کو ذہنی امراض کے علاج، دماغی قوتوں کی ترقی، نفسیاتی صحت مندی، حافظے

کی بہتری، یادداشت کی بحالی، خود اعتمادی، قوتِ ارادہ کی نئی تنظیم اور نفس کی وجدانی صلاحیتوں کی بیداری کے لیے استعمال کرتے ہیں لیکن تصوّف کے مختلف سلسلوں (قادریہ، چشتیہ، صابریہ و سہروردیہ وغیرہ) میں مراقبے کا ایک ہی مقصد ہے نفسِ جزئی (یعنی انسان) کا تعلق براہِ راست نفسِ کلی (حقیقتِ مطلق) سے قائم ہو جائے۔

خالد ترک رقمطراز ہیں کہ:

"میں نقشبندیہ مجدّدیہ سلسلے سے وابستہ ہوں۔ اس طریقے کا مراقبہ تمام خصوصیتوں کا جامع ہے۔ مراقبۂ موت، مراقبۂ فنا، مراقبۂ معیّتِ ذات، مراقبۂ احدیت مراقبۂ حضوری۔ اللہ تعالیٰ سلسلۂ نقشبندیہ کے لوگوں کو رحمت کی چادروں میں ڈھانپے خصوصاً میرے پیرومرشد، ڈاکٹر غلام مصطفےٰ صدر شعبۂ اُردو کو، کہ یہ سب اُن ہی کا فیض ہے۔ میں اس طرح مراقبہ کرتا ہوں کہ بزرگوں کی رُوحِ مبارکہ پر فاتحہ پڑھ کر اور ایصالِ ثواب کرکے، اپنے قلب کی طرف توجّہ اور اس حدیث کا تصوّر کرتا ہوں کہ مومن کا قلب عرشِ الٰہی ہے۔ قلب بے شک مکان اور زمانے کا پابند اور سمتوں میں گھرا ہوا ہے، مگر اللہ ہر قید، ہر سمت اور ہر جہت سے بری اور پاک ہے۔ قلب، مکان اور لامکان کا برزخ (ملنے کا نقطہ) ہے۔ حقیقتِ مطلق آسمان اور زمین میں نہیں سما سکتی۔ مگر قلبِ مومن میں سما جاتی ہے۔ یہ ہوتا ہے میرا سلسلۂ تصوّر۔ آنکھیں بند ہوتی ہیں۔ کمرے میں تاریکی ہوتی ہے اور مکمل تنہائی۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیتا ہوں۔ رفتہ رفتہ جسم سے بے تعلقی ہو جاتی ہے اور ایسا لگتا ہے کہ میں قلب کے قالب میں جلوہ گر ہوں ہر چیز فنا ہو چکی ہے۔ جسم بھی مر چکا ہے اور صرف "دلِ زندہ" باقی ہے کہ عرش الٰہی ہے مراقبۂ میّت کا تصوّر یہ ہے کہ آنکھیں بند کرکے، مُردے کے چہرے کا تصوّر کرنا چاہیے یعنی یہ کہ مرحوم کی صورت سامنے ہے۔ پھر یہ تصوّر کرے کہ میں قبر کے اندر موجود ہوں رفتہ رفتہ اس تصوّر سے مراقبہ کرنے والے پر بے خودی سی طاری ہو جاتی ہے۔ اس

بے خودی کے عالم میں مُردے سے ملاقات ہوجائے گی۔ میرا تعلق حضرت مولانا عبید اللہ سندھی اور حضرت شیخ الہند رحمۃ اللہ علیہ سے ہے۔ رمضان المبارک میں بحالتِ خواب حضرت مولانا عبید اللہ سندھی سے ملاقات ہوئی۔ اُنہوں نے مجھے وحدت الوجود کا نکتہ سمجھایا۔"

مشتاق اللہ قریشی ایرانی (ضلع مظفر گڑھ) رقمطراز ہیں کہ:

"بصارت کی حس اس قدر نازک ہوگئی ہے کہ معمولی روشنی چاندنی کی طرح نظر آتی ہے۔ جس چیز کو دو منٹ دیکھ لوں تو آنکھیں بند کرنے پر اس کی تصویر دیر تک نظر آتی رہتی ہے، پھر نظر کا دائرہ وسیع ہوجاتا ہے اور نہ جانے کہاں کہاں کے مناظر نظر آنے لگتے ہیں۔ مثلاً دریا، پہاڑ، سمندر۔ سمندر میں جہازوں کی قطاریں ہوائی جہاز اور کشتیاں وغیرہ۔ ان میں آدمی بھی چلتے پھرتے نظر آتے ہیں، لیکن نہ تو اُن کے لباس کی پہچان ہوسکتی ہے، نہ شکل وصُورت کی۔ کیونکہ یہ سارا منظر سفیدی مائل ہوتا ہے۔ یہ بات بھی قابلِ ذکر ہے کہ گفتگو سے قبل ہی مجھے معلُوم ہوجاتا ہے کہ فلاں شخص کیا کہنے والا ہے، دُوسرا کیا کہنا چاہتا ہے یا کہنے والا ہے۔ اس صلاحیت کو کشف یا مکاشفے کی صلاحیت کہتے ہیں۔ بعض لوگوں میں جو کہ انتہائی حسّاس ہوتے ہیں، کسی کوشش کے بغیر، یہ قوت بیدار ہوجاتی ہے۔ بعض سعی وکوشش اور احتیاط و توجّہ سے اس قوّت کو بیدار کرلیتے ہیں۔ بعض لوگوں میں ناگہانی اور شدید جذباتی حادثوں کے سبب کشف کی صلاحیت برُوئے کار آجاتی ہے بعض لوگ اپنے نفس کو اس قدر پاک ومنزّہ کرلیتے ہیں کہ اُن کا قلب آئینے کی طرح صاف وشفاف ہوجاتا ہے اور اس پر کائنات کا عکس پڑنے لگتا ہے۔ روشن ضمیری کی یہ صلاحیت درحقیقت پاکیزگیٔ نفس کا نتیجہ ہوتی ہے۔ بعض اوقات "منظّم" ، باضابطہ اور منطقی تفکر، یعنی سوچ بچار کے باقاعدہ سلسلے کے نتیجے میں بھی مکاشفے کی قوّت

اُبھر آتی ہے۔ مراقبہ درحقیقت منظم اور باقاعدہ سوچ بچار ہی کو کہتے ہیں۔ مراقبے کا اصول (جیسا کہ بیان کیا جا چکا ہے) یہ ہے کہ ایک خیال کو قدرتی اور طبعی طور پر آگے بڑھنے اور پھلنے پھُولنے کا موقع دیا جائے، اور توجّہ کی ساری قوت صرف اسی ایک خیال پر مرکوز کر دی جاتے۔ حقیقت یہ ہے کہ مراقبے کی کامیابی کے لیے منظم فکر و خیال لازمی ہے۔

سائنس اور حُسنِ اتفّاق

اگر آپ نے دُنیا کے نامور مُوجدوں اور ممتاز سائنس دانوں کے سوانح حیات کا مطالعہ کیا ہے تو آپ کو معلوم ہو گا کہ یہ لوگ تنظیمِ خیال کی لازوال قوتوں سے مالا مال تھے۔ یوُرپی سائنسدانوں، مفکروں اور مُوجدوں میں، گلیلیو، کوپرنیکس، نیوٹن، مارکونی، اڈیسن، ایڈنگٹن، اور آئن اسٹائن وغیرہ نے ایجاد اور سائنس کی دنیا میں بے مثال کارنامے انجام دیے ہیں۔ نئی مشینی تہذیب جو جدید سائنس اور ٹکنالوجی کی پیداوار ہے انہی دانشمندانِ مغرب کے دست و بازو کی قوت اور دِل و دماغ کی صلاحیت سے وجُود میں آئی ہے۔ ان بزرگوں پر ہمیشہ مراقبے جیسی کیفیت طاری رہتی تھی۔ سائنس کا کوئی عظیم الشان فارمولا اور ٹکنالوجی (مشینی ایجادات) کا کوئی حیرت انگیز کارنامہ ایسا نہیں جو کسی "حُسنِ اتفاق" کے بغیر وجُود میں آگیا ہو۔ یہ جملہ یاد رکھیے کہ "حسنِ اتفاق کے بغیر" حسنِ اتفاق کسے کہتے ہیں۔ حسُنِ اتفاق کہتے ہیں کسی مسئلے کی نسبت سوچتے سوچتے یکایک ذہن میں اس مسئلے کا ایسا حل آجانا جو پہلے سوچنے والے کے وہم وگمان میں بھی نہ تھا۔ نیوٹن بہت عرصے سے زمین کی حرکت کے بارے میں غور کر رہا تھا۔ یکایک زمین پر سیب کو گرتے دیکھ کر اس کے ذہن نے جست کی اور حرکت کا راز سمجھ میں آگیا۔ یکایک ذہن کا جست کرکے ایک مسئلے سے دوسرے اہم ترین مسئلے (شرط یہ ہے

کہ دونوں مسئلے ایک ہی سلسلۂ خیال کی کڑی ہوں) کی طرف پہنچ جانا ہی وہ حُسنِ اتفاق ہے جو اکثر سائنسدانوں اور اکثر موجدوں کو سوچتے سوچتے، سوچتے سوچتے، سوچتے سوچتے پیش آتا رہتا ہے۔ سائنس دان اور موجد کی سوچ بے قاعدہ، غیر منظم، پراگندہ، بے ترتیب اور بکھری بکھری نہیں ہوتی، بلکہ اس کی فکر میں ربط پایا جاتا ہے، کیونکہ سائنس کی بنیاد ہی ایسی فکر پر ہے جو منطقی اور مربوط ہو۔ مثلاً سائنسداں جب روشنی کے سفر کے کسی قانون (مثلاً یہی قانون کہ روشنی کس طرح سفر کرتی ہے) پر غور کرنے بیٹھے گا تو نہایت ضابطے اور قاعدے کے ساتھ یکے بعد دیگرے روشن چیزوں کا تصوّر شروع کر دے گا۔ فرض کیجیے کہ رئیس امروہوی کسی معجزے کی بنا پر سائنسدان بن جاتا ہے اور روشنی کی حرکت کا کوئی نیا فارمولا دریافت کرنا چاہتا ہے، تو میں اپنی سوچ کا سلسلہ کس طرح شروع کروں گا، اس طرح کہ پہلے کسی روشن چیز کا تصوّر کروں گا، مثلاً بجلی کا بلب یا شمع کی لَو۔ اپنی توجّہ کو سمیٹنے اور دماغ کو ایک مرکز پر لانے کے لیے مناسب بلکہ ضروری یہ ہوگا کہ میں روشنی پر سوچ بچار کرنے سے قبل اپنی آنکھیں بند کر لوں۔ گہری سوچ کے عالم میں آنکھیں خود بخود بند ہو جاتی ہیں۔ آنکھیں بند کرنے کے بعد میں شمع کی لو کا تصوّر قائم کروں گا۔ یہ شمع جل رہی ہے۔ اس کی لو کتنی سیدھی اور سڈول ہے۔ اس میں کتنی چمک دمک ہے؟ ارے! شعلۂ شمع میں تو کچھ رنگ بھی ہیں۔ کچھ دودھیا، کچھ سنہری کچھ زرد، کچھ سُرخ۔ چند منٹ تک آنکھیں بند کیے محویت اور دماغی یکسوئی کے ساتھ شمع کے شعلے، اس کی حرکت اور رنگ پر غور کرتا رہوں گا۔ پھر میری فکر کا سلسلہ اور آگے بڑھے گا۔ شمع سے جست کر کے میری توجّہ برقی قمقمے کی طرف جائے گی جو گھر کے ہر کمرے میں روشن ہے۔ بجلی کے بلب میں روشنی کی چمک اور صفائی، شمع کی لَو سے کہیں زیادہ ہے۔ بلب سے بجلی کی تیز کرنیں نکل رہی ہیں۔ بلب سے سِلسلۂ خیال کراچی کی سڑکوں کی طرف منتقل ہوگا اور یہ شعر خود بخود حافظے سے برآمد ہو جائے گا کہ:

یہ شام اور روشنی کی یہ قطاریں
اُداسی اور گہری ہو گئی ہے

شام کی روشنی، چاند کی چاندنی کی یاد دلائے گی اور عجب نہیں کہ ذہن میں یہ منظر تازہ ہو جائے کہ :

عُرُوجِ ماہ ہے اور مقبروں پر
ابد کی چاندنی چھٹکی ہوئی ہے

روشنیوں کا سفر

روشنی کے بارے میں میری فکر درجہ بہ درجہ قدم بہ قدم آگے بڑھ رہی ہے۔ روشنی کا سفر جاری ہے۔ شمع کی لَو، بجلی کا بلب، اور روشنی کی قطاریں۔ اس کے بعد تلازمۂ خیال اور مشابہت تصور کے قانون کے تحت ممکن ہے کہ چراغاں کا منظر، سامنے آجائے۔ برقی قمقموں کے درخت، برقی قمقموں کے مینار، برقی قمقموں سے ڈھکی ہوئی عمارتیں۔ چند منٹ تک میرا ذہن روشنیوں کے اس ہجوم میں چکّر لگاتا رہے گا۔ پھر میں اپنی فکر کو اور آگے بڑھاؤں گا یا وہ خود قدرتی کشش خیال کے تحت آگے بڑھ جائیگی اچانک پہلی تاریخ کا چاند نگاہِ باطن کے سامنے چمکنے لگے گا۔ رفتہ رفتہ اس ننھے مُنّے چاند کا جسم پھیلے گا، قد بڑھے گا اور آہستہ آہستہ یہ چودھویں رات کا چاند بن کر ذہن کی نگاہوں کے سامنے چمکنے دمکنے لگ جائے گا۔ چاند کا چکّر کاٹنے کے بعد میری توجہ ستاروں کی نورانی صفوں سے گزرے گی۔ یہ مریخ ہے، یہ زہرہ ہے، یہ مشتری ہے اور یہ زحل ہے۔ بزمِ کواکب سے گزُر کر توجّہ کا مرکز سُورج قرار پائے گا۔ نظامِ شمسی کا خدا، چاند ستاروں کا دیوتا، سُورج، فطرت کا سب سے زیادہ درخشاں منظر۔ آپ نے دیکھا کہ

روشنیاں کس طرح سفر کر رہی ہیں۔ پندرہ منٹ میں میری فکر نے اربوں سنکھوں میل کا فاصلہ کس طرح طے کر لیا اور ذہن کہاں سے کہاں پہنچ گیا۔

انجم ہیں خلائے میں پا بہ جولاں
سورج ہے زمین سے پا بہ زنجیر

ذہن کے اس سفر کے دوران ایک مسئلے سے جست کر کے سائنسدانوں اور موجدوں کا دماغ کسی ایسے "نکتے" کی طرف پہنچ جاتا ہے جو پہلے سے اُن کے وہم و گمان میں بھی نہیں ہوتا۔ دُنیا کی تمام ایجادیں اور سائنس کے بڑے بڑے کارنامے اس مرتّب ذہنی جست اور اس منظّم دماغی پرواز کے طفیل ظہور میں آئے ہیں۔ سائنس اور ٹیکنالوجی کے مباحث کو چھوڑیے۔ ہم خود اپنی روزمرّہ کی زندگی میں کسی مسئلے کے تمام پہلوؤں پر غور کرتے کرتے بھٹکتے بھٹکتے، اِدھر اُدھر چکّر لگاتے ہوئے آخر کار ایسے نتیجے پر پہنچ جاتے ہیں جس کا پہلے تصوّر بھی نہ تھا۔ کسی مسئلے پر باضابطہ سوچنا، باقاعدہ غور و فکر کرنا "مراقبہ" کہلاتا ہے اور اسی باضابطہ سوچ بچار کے درمیان کسی انقلابی نتیجے پر پہنچ جانا "مکاشفہ"۔ تصوّف کی دُنیا میں انسان کی حقیقت، زندگی کی غایت، کائنات کی مقصدیت اور حقیقتِ مطلق کا مراقبہ کیا جاتا ہے۔ حقیقتِ مطلق کہ یہ جو آخر ہمیں ہر رنگ، ہر رُوپ اور ہر پردے میں اتنی حقیقتیں نظر آتیں اور پھر آنکھ سے اوجھل ہو جاتیں ان کی جڑ کیا ہے؟ یہ سب شاخیں کہاں سے نکلتی ہیں۔ ان تمام جلووں، منظروں اور ہنگامہ آرائیوں کے پیچھے وہ ایک حقیقت کون سی ہے۔ جس کا پرتو ہر آئینے میں پڑ رہا ہے۔ ہم کیا ہیں؟ کیوں ہیں؟ کہاں سے آئے ہیں، کہاں چلے جائیں گے۔ یہ کائنات کیا ہے؟ کہاں سے آئی ہے؟ کیوں ہے؟ کہاں چلی جائے گی؟ پھر اس کائنات سے ہمارا رشتہ کیا ہے؟ کیوں ہے؟ کیسے ہے؟ کب سے ہے؟ کب تک ہے؟ یہ تمام بنیادی مسئلے ہمیشہ سے فلسفے کے لیے دعوتِ مراقبہ رہے ہیں۔

ریاضِ دہر سے اے دوست! سرسری نہ گزر
روش روش ہے تحیّر فروش و بوقلموں
ہر ایک گُل کی جبیں پہ لکھا ہُوا ہے کیا؟
ہر ایک غنچے کے دِل میں کھُدا ہُوا ہے کیوں؟

صُوفی اس حقیقت پر مراقبہ (با قاعدہ سوچ بچار) کرے گا کہ آللہ "سموٰت وارض" یعنی آسمانوں اور زمینوں کا نُور ہے۔ اس مراقبے کے دوران صُوفی کے قلب پر نُورِ حقیقت کی تجلّیاں وارد ہوں گی اور وہ "مکاشفۂ حق" کی منزلوں تک پہنچ جائے گا، مگر سائنسدان کے مراقبے کا انداز مختلف ہو گا۔ وہ روشنیوں کے وجُود اور ان کی حقیقت پر غور کرتے کرتے، سوچتے سوچتے سلسلۂ فکر کو آگے بڑھاتے بڑھاتے الیکٹران، نیوٹان اور فوٹان (منوّر ذات) کی بناوٹ، حرکت اور عمل کے متعلق کوئی نیا انکشاف کر کے دُنیا کو حیرت زدہ کر دے گا۔ یہ ہے سائنسدان کا مراقبہ۔

میں جب بھی اپنی زندگی کی ناکامیوں پر نظر ڈالتا ہوں۔ محرومیوں کا بُنیادی سبب تلاش کرتا ہوں تو ایک ہی چیز ابھر کر سامنے آتی ہے۔ وہ یہ کہ میں نے جب بھی کسی مسئلے کے بارے میں غیر منظم، بے ضابطہ اور بے دلی کے ساتھ سوچا۔ اس مسئلے کو حل کرنے میں ناکام رہا۔ لیکن جب فکری پلیننگ یا ذہنی منصوبہ بندی کے ساتھ کسی گتھی کو سلجھانے کی کوشش کی، نہایت آسانی کے ساتھ وہ عقدہ سُلجھ گیا۔ جس شخص کا ذہن منظّم طور پر سوچ نہیں سکتا، وہ کبھی منظّم عمل پر قادر نہیں ہو سکتا۔ جُوتے کی تجارت شروع کرنے سے قبل جوتے کی تجارت کے بارے میں پوری معلُومات حاصل کر کے اس سارے معاملے پر باقاعدگی کے ساتھ غور کرنا چاہیے، تاکہ آپ پر کوئی کامیاب تجارتی نکتہ منکشف ہو سکے۔ اگر آپ قاعدے اور تنظیم کے ساتھ نہیں سوچتے، تو جُوتے کی تجارت چلنے سے رہی۔

فکری منصوبہ بندی

فکری منصوبہ بندی کہتے ہیں، آہستہ آہستہ ایک مسئلے کے تمام پہلوؤں پر یکے بعد دیگرے نظر ڈالنا۔ اس طرح آپ کو نہ صرف مستقبل، بلکہ اپنے ماضی کے بارے میں بھی حیرت انگیز انکشافات ہوں گے۔ ماضی کے اُلجھے ہوئے مسئلوں پر غور کرنے کو محاسبہ کہتے ہیں اور مستقبل کے ذہنی جائزے کو مراقبہ۔ اس کا طریقہ ایک مرتبہ پھر عرض کر دوں دس بارہ گہرے گہرے سانس لے کر (بہتر ہے کہ سانس کے اندر اور خارج کرنے کا عمل ناک کے سوراخوں سے کیا جائے، کیونکہ سانس کی قدرتی گزرگاہ منہ نہیں ناک ہے) دیوار سے سہارا لے کر بیٹھ جائیے یا اطمینان سے لیٹ جائیے۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے اور آنکھیں بند کر کے ذہن میں ایک مرکز پر لانے کی کوشش کیجیے۔ فرض کیجیے کہ آپ اپنا محاسبہ (ماضی کا جائزہ لینا) کرنا چاہتے ہیں۔

مجھے بات بات پہ غصّہ کیوں آتا ہے؟

آپ یہ سوال اپنے ذہن میں کیجیے۔ جب یہ سوال "مجھے بات بات پہ غُصّہ کیوں آتا ہے؟ ذہن میں قائم ہو جائے تو اس خاص بات کا تصوّر کریں جس بات پر آپ کو فوری تاؤ آجاتا ہے، جب وہ بات سامنے آجائے تو اس اشتعال انگیز بات سے تعلق رکھنے والی تمام باتوں پر یکے بعد دیگرے سوچنا شروع کر دیجئے۔ اگر چائے میں پتّی کم ہو تو مجھے بے اختیار جھنجلاہٹ ہونے لگتی ہے۔ اب میں چائے کی پتّی اور جھنجلاہٹ پر باقاعدہ سوچ بچار شروع کر دیتا ہوں۔ چائے پکانے والا احمق ہے۔ بار بار کہہ چکا ہوں کہ چائے میں پتّی زیادہ ڈالا کر، مگر وہ میرے حکم کی تعمیل نہیں کرتا، کیوں نہیں کرتا۔ اس لیے کہ مجھ سے نہیں ڈرتا۔ مجھ سے کیوں نہیں ڈرتا۔ اس لیے کہ میری شخصیت کمزور ہے میں تحکم سے کام نہیں لے سکتا اور ایک چائے پکانے والا ہی کیا؟ دُوسرے گھر والے

بھی میری پرواہ نہیں کرتے۔ اس ترتیب سے مجھے اپنے سلسلۂ خیال کو آگے بڑھانا اور ماضی کی طرف چلنا چاہیے۔ رفتہ رفتہ پتہ چلے گا کہ چائے کی پتی پر غضبناک ہونے کا تو ایک بہانہ ہے۔ غصّے کی اصل وجہ کچھ اور ہے۔ "یہ وجہ" ماضی کے واقعات میں چھپی ہوئی ہے اب میں سوچنا شروع کرتا ہوں کہ چودہ سال کی عمر میں مجھے کن کن باتوں پر غصہ آجایا کرتا تھا؟ اور بارہ سال کی عمر میں؟ اور دس سال کی عمر میں اور آٹھ سال کی عمر میں؟ یہاں تک کہ سوچتے سوچتے میں بچپن کے ابتدائی دور، پانچ سال کی عمر میں پہنچ جاتا ہوں پچھلی زندگی کی فلم، باطن کی نگاہوں کے سامنے سے گزر رہی ہے۔ یکے بعد دیگرے غصّے کے اسباب سامنے آرہے ہیں۔ چار پانچ سال کی عمر میں مجھے غصہ اس لیے آتا تھا کہ امی ہر وقت چھوٹے بھیا کو گود میں چڑھائے پھرتی تھیں۔ اُنہوں نے مجھے بالکل نظرانداز کر دیا تھا۔ اس طرح چھوٹے بھیا کے مقابل میری شخصیت دَب گئی تھی۔ میری انا، کہ میں ہوں، کچل کر رہ گئی تھی۔ میں جھلاتا تھا، جھنجھلاتا تھا، روتا تھا، کھلونے توڑ پھوڑ کر پھینک دیتا تھا۔ غرض اس ترتیب پر غور کرنے سے میرا ذہن بات بات پر جھنجھلانے اور شور مچانے کی تہہ تک پہنچ جائے گا۔ حقیقت یہ ہے کہ چائے کی پتی قصوروار نہیں غصّے کا بنیادی سبب یہ ہے کہ دُوسرے بھائی کی ولادت کے بعد، میری قدر کم ہوگئی تھی اس کی تلخی اور اشتعال انگیزی اب تک لاشعُور میں بیٹھی ہوئی ہے، جمی ہوئی ہے اور اس گہری دبی ہوئی غصّے کی کیفیت نے ایک بہانہ اپنے اخراج کا تلاش کر لیا ہے اور وہ بہانہ ہے کہ چائے میں پتی کم کیوں ڈالی گئی۔ یقین کیجیے کہ اس محاسبے کے بعد مجھے اپنا تمام غصّہ بے معنی نظر آنے لگے گا۔ اور اب میں نہ ہر چائے پکانے والے پر جی کی بھڑاس نکالوں گا، نہ چائے دانی کی شامت آئے گی۔ کیونکہ غصّے کا اصل سبب شعُور میں آگیا۔ جو حال میرے غصّے کا ہے۔ وہی حال آپ کی مایوسی۔ احساسِ کمتری۔ آپ کی بے اعتمادی آپ کے وہم، آپ کی نفرت، آپ کے حسد اور آپ کے خوف کا ہے۔ ان میں سے ہر

مزاجی کیفیت کی جڑ کہیں دُور بچپن کے کسی تجربے میں چھپی ہوئی ہے۔ آپ کسی معالجِ نفسیات سے تحلیلِ نفسی نہیں کرا سکتے، نہ کرائیے۔ آپ خود اپنے معالج بن جائیے۔ دس بارہ گہرے سانس لیجیے۔ متبادل طرزِ تنفس یا استغراق کی کوئی مشق کرتے ہیں تو سُبحان اللہ سونے پر سہاگہ۔ نہیں کرتے تب بھی محاسبہ ماضی کی مشق ضرور کیجیے۔ وہی طریقہ سانس لے کر آرام سے آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیے یا لیٹ جائیے اور ایک سوال قائم کر کے مثلاً میں کیوں احساسِ کمتری میں مبتلا ہوں۔ اس سوال کے گرد ذہن کو چکر لگانے دیجیے، آہستہ آہستہ آپ کی توجہ اپنے ماضی کی طرف مبذول ہو جائے گی۔ چودہ سال کی عمر، دس سال کی عمر، آٹھ سال کی عمر، چھ سال کی عمر۔ اس زمانے کے جتنے واقعات یاد آئیں، سب پر غور کیجیے۔ ذہن میں یہ تصور قائم رہے کہ آپ کو اپنے احساسِ کمتری کا بنیادی سبب معلوم کرنا ہے۔ ذہن اس نقطے سے بھٹکنے نہ پائے۔ اسی ایک پوائنٹ سے چمٹا رہے، مگر سوچ بچار کے دائرے خود بخود وسیع تر ہوتے چلے جائیں یہانتک کہ آپ اپنے ماضی میں گھس جائیں، وہیں کہیں احساسِ کمتری کا چور چھپا بیٹھا ہوگا۔ جُوں ہی وہ چور پکڑا گیا۔ آپ کے نفس میں چُبھا ہوا کانٹا نکل گیا۔ یہ بات طے ہے۔ یہ تو ہُوا ماضی کا محاسبہ۔ اب آئیے مراقبے کی طرف۔ مستقبل کے مراقبے کی طرف۔ یاد رکھیے کہ ماضی کا محاسبہ پچھلی کمزوریوں کے متعلق ہُوا کرتا ہے اور مراقبہ مستقبل کامرانیوں کی نسبت۔ یہ فرق ہمیشہ یاد رکھنا چاہیے۔ مثلاً آپ نے ایک ہفتے میں اس بات کا محاسبہ کیا کہ مجھے غصہ کیوں آتا ہے؟ اس کا ابتدائی سبب کیا ہے۔ بات بات پر جھنجھلا جانے کی عادت مجھ میں راسخ کس طرح ہو گئی۔ محاسبۂ ماضی کے درمیان آپ نے نفس کا چور پکڑ لیا۔ اب آپ کا ذہن صحت مند ہے۔ اب آپ ذہن میں بدمزاجی کے بجائے خوش مزاجی، افسردگی کے بجائے شگفتگی، آزردگی کے بجائے خندہ روئی اور سختی و درشتی کے بجائے نرمی اور تبسم کا تصور قائم کیجیے۔

گلابؔ کا پھُول

خندہ روئی اور شگفتگی ٹھوس چیزیں نہیں جن کا تصوّر، تصویر یا امیج ذہن میں قائم ہو سکے۔ لہذا پھُول کی تصویر ذہن میں قائم کیجیے کہ وہ شگفتگی اور خندہ روئی مسکراہٹ اور تازگی کی تصویر اور اس کی تمثیل (امیج) ہے۔ یہ گلاب کا پھُول ہے، کتنا خوبصورت اور کس قدر دلکش؟ سفید گلاب، سُرخ گلاب، سیاہ گلاب، دودھیا رنگ کا گلاب گہرے سبز رنگ کا گلاب۔ غرض گلاب کے جتنے رنگ تصوّر میں آسکیں، آنے لگیں۔ سب کا یکے بعد دیگرے تصوّر کیجیے۔ یہ گلاب کی منہ بند کلی ہے۔ سبز ٹہنی پر کس قدر اچھی لگ رہی ہے۔

ہم نے دیکھی شگفتگی گل کی
آپ کا عالم جوانی ہے

آنکھیں بند کیے ہوئے گلاب کی ناشگفتہ کلی کی تصویر ذہن میں قائم رکھیے اب آپ کا سلسلۂ خیال جس کا تعلق گلاب سے ہے۔ آہستہ آہستہ مگر مستقل طور پر آگے بڑھ رہا ہے۔ یہ کلی دِھیرے دھیرے کِھل رہی ہے۔ اس کی نرم، نازک اور رنگین پتّیاں پھیل رہی ہیں۔ یہ کلی آہستہ آہستہ پھول بنتی جا رہی ہے۔ اس سے خوشبو اور رنگ کی لہریں نکل رہی ہیں۔ اب گلاب کے پھولوں کی پوُری کیاریاں اور پھلواریاں آپ کے سامنے ہیں۔ پھُول ہنس رہے ہیں، کلیاں مسکرا رہی ہیں، غنچے چٹک رہے ہیں۔ شگوفے مہک رہے ہیں، سبزہ مہک رہا ہے۔ گلاب کے ہنستے ہوئے پھُول سے جست کر کے آپ کا تصوّر ہنستے ہوئے گلابی چہروں کی طرف جاتا ہے اور میرؔ کا شعر یاد آجاتا ہے۔

تازگی ان لبوں کی کیا کہیے
پنکھڑی اِک گلاب کی سی ہے

پھر ہنستی ہوئی صبح، مسکراتے ہوئے ستارے، جگمگاتا ہوا چاند، یہ سب خوش مزاجی، تازگی، شگفتگی اور خندہ روئی کی علامتیں ہیں۔ ان تمام علامتوں کو یکے بعد دیگرے ذہن میں لائیے۔ اسے کہتے ہیں تازگی اور شگفتگی کا مراقبہ جس کا تعلق مستقبل سے ہے۔ یعنی آپ بھی کل سے اتنے خوش مزاج اور شگفتہ رو بن جائیں گے جتنا خنداں و فرحاں آج گلاب کا پھول ہے۔ اس مراقبے کے دوران آپ پر، خوش مزاجی، تبسّم، امید، اعتماد، عزم، کامیابی اور انسانی عظمت کے بارے میں کسی ایسے نکتے کا انکشاف ہوگا جیسا انکشاف دنیا کے ممتاز سائنس دانوں، موجدوں، مفکروں اور شاعروں پر باقاعدہ غور و فکر کے سبب سائنس، طبیعیات، ٹکنالوجی فلسفے اور شعر کی دُنیاؤں میں ہوتا ہے۔ شعرگوئی کا عمل تو باقاعدہ مراقبے کی حیثیت رکھتا ہے۔ غالبؔ کہتے ہیں کہ:

آتے ہیں غیب سے یہ مضامین خیال میں
غالبؔ صریرِ خامہ نوائے سروش ہے

صریرِ خامہ کہتے ہیں کاغذ پر قلم چلنے کی آواز کو، اور نوائے سروش صدائے غیب ٹھہری۔ تو یہ نوائے سروش فکرِ سخن کی روشنی میں شاعر کو گاہے گاہے سنائی دیتی اور شعر کو سحر میں اور بیان کو الہام میں تبدیل کر دیتی ہے۔ فکرِ سخن درحقیقت مراقبے ہی کو کہتے ہیں۔

بیٹھے رہیں تصوّرِ جاناں کیے ہوئے

ہاں، ایک بات اور یاد رکھیے۔ محاسبے کے دوران بھی اور مراقبے کے درمیان بھی، ذہن بار بار اِدھر اُدھر بھٹکتا رہے گا۔ بھٹکنے دیجئے۔ آپ کی کوشش

یہی ہو کہ توجّہ کی ساری قوّت سمٹ سمٹا کر ایک ہی پوائنٹ (نقطے) پر مرکوز رہے۔ اگر کوئی دُوسرا خیال آتا ہے تو آنے دیجئے اور گزُر جانے دیجئے۔ پھر ساری توجّہ صرف اسی ایک نقطے پر لگا دیجئے۔ یہ عمل بار بار کرنا پڑے گا۔ یہ بے حد تکلیف دِہ کام سہی لیکن ذہن کو منظّم سوچ بچار کی عادت ڈلوانے کے لیے یہ کوشش ضرُوری ہے۔ خیال بہت بڑی قوّت ہے۔ اتنی بڑی قوت کہ ہم اس کی لامحدُود وسعتوں کا اندازہ بھی نہیں لگا سکتے جس طرح تھپّڑ کے مقابلے میں مُکّا، یعنی ہاتھ کی پانچوں بندھی ہوئی انگلیوں کی ضرب' کاری اور کارگر ثابت ہوتی ہے۔ بالکل اسی طرح پراگندہ خیالی کے بجائے خیالات کو سمیٹ کر جو تصوّر قائم کیا جاتا ہے وہ انقلاب انگیز ہوتا ہے۔ مولانا جلال الدین رُومیؒ خیال کی نسبت فرماتے ہیں کہ:

"نیست وش" باشد خیال اندر جہاں
تو جُہانے بر خیالے بین رواں
بر خیالے صلح شان و جنگِ شاں
در خیالے فخرِ شان و ننگِ شاں
آں خیالاتیکہ دامِ اولیاست
عکس مہ رویان بستان خُداست

یعنی اگرچہ خیال جہاں میں ایک بے بُود چیز کی حیثیت رکھتا ہے (یعنی نظر نہیں آتا) لیکن ساری دُنیا خیال کے بل پر رواں دواں ہے۔ لوگوں کی باہمی صلح اور جنگ ایک نہ ایک خیال پر موقوف ہے، اور خیال ہی سے ان کو فخر یا ندامت ہوتی ہے۔ البتّہ ولیوں کے خیالات، حقیقتِ مطلق (خدا) کے باغ کے حسین چہروں کا عکس ہوتے ہیں۔ ان خیالات اور تصوّرات کا عکس، ذہن کے آئینے میں اس وقت پڑنا شروع ہوتا ہے جب ذہانت کو مشینی طور پر نہیں، تخلیقی طور پر استعمال کیا جاتا ہے

عام لوگ مشین کی طرح کام کرتے اور کمپیوٹر کی طرح سوچتے ہیں۔ انسان معمولات اور روزمرّہ کے لگے بندھے قاعدوں یعنی "روٹین" کی زندگی بسر کرتے کرتے رفتہ رفتہ مشین کی طرح ٹھس اور ٹھپ ہو کر رہ جاتا ہے۔

منشیّات کا استعمال

ٹھپ ہو جانے اور ٹھس بن جانے کی یہ مشینی کیفیت انسانی ذہن کی ساخت کے خلاف ہے۔ حیوان اور فرشتے ازل سے مشینی زندگی بسر کر رہے ہیں اور ابد تک مشینی زندگی بسر کرتے رہیں گے۔ ابتدائے آفرینش سے آج تک جو فرشتے سجدے میں پڑے تھے وہ اب تک سجدے میں پڑے ہیں اور آج سے پچاس کروڑ سال قبل جیلی مچھلی یا آٹھ پاؤں کی مکڑی کو اُستادِ فطرت نے جس قسم کا طرزِ زندگی سکھا دیا تھا۔ وہ اسی "روٹین" پر کاربند ہیں۔ لیکن انسان، انسان ہے، نہ فرشتہ ہے نہ ستارہ مچھلی اور جیلی مچھلی نہ مشین ہے نہ مکڑی۔ انسانی ذہن ہر میدان میں نت نئے تجربے کرتا رہتا ہے۔ معاشرت اور معاش کا کوئی ایسا گوشہ نہیں جس میں نت نئی تجربے کاری کا عمل جاری نہ ہو۔ زندگی کا ہر گوشہ انسانی تجربہ گاہ کی حیثیت رکھتا ہے۔ کارخانۂ فطرت کی حیثیت لیبارٹری کی سی ہے اور انسانی ذہن اس لیبارٹری میں ماہر کیمیا کی طرح ہر مواد کا تجربہ کرتا رہتا ہے ان میں سے بعض تجربے مفید ہیں اور بعض مضر۔ جب ہمارے اعصاب مشین کی طرح کام کرتے کرتے تھک جاتے ہیں تو ہم کوئی ایسا "شغل" چاہتے ہیں جس کا تعلق روزمرّہ کی زندگی یعنی (ROTINE) سے نہ ہو۔ ذہن کی اس جدّت پسندی اور تجربہ پسند صلاحیت کی کوکھ سے تمام علوم، تمام فنون اور تمام معاشروں، تمام تہذیبوں اور تمام ایجادوں نے جنم لیا ہے اور بعض جرائم بھی اسی بوریت اور بیزاری کو دُور کرنے

کے لیے کیے جاتے ہیں۔ جو شینی طرزِ زندگی کے سبب ذہن پر طاری ہو جاتی ہے۔ انسان نشہ آور دواؤں کا استعمال بھی اس لیے کرتا ہے کہ ذہن کو عام رُخ سے ہٹا کر نئی سمت میں موڑ سکے۔ پان، زردہ، تمباکو، چائے، کافی اور شراب کے نقصان دِہ اثرات پر اتنا کچھ لکھا گیا ہے اور اس ضمن میں اتنی بار کینسر یعنی گلے، منہ، جگر، معدے اور آنتوں کے سرطان کا ذکر کیا گیا ہے کہ پڑھتے پڑھتے اب ان مضامین سے گھن آنے لگتی ہے لوگ یہ تو بڑی ڈھٹائی سے کہہ دیتے ہیں کہ تمباکو نوشی سے سرطان پیدا ہونے کا امکان ہے، لیکن یہ نہیں بتاتے کہ آخر لوگ سگریٹ پیتے کیوں ہیں؟ تمباکو کا دھواں کوئی خوش ذائقہ چیز نہیں، اس سے پیٹ نہیں بھرتا، پیاس نہیں بجھتی، وزن میں اضافہ نہیں ہوتا، پھر سگریٹ نوشی کے مصارف الگ! بایں ہمہ لوگ پیسے خرچ کر کے سگریٹ خریدتے اور اس کی طلب میں بولائے پھرتے ہیں۔

تو کیوں؟

جب تک سگریٹ، چائے، قوامی پان اور شراب کے خلاف جہاد کرنے والے اس "کیوں" کا جواب نہ دیں گے، وہ اس عہد بلکہ ہر عہد کی زندگی کی اہم ترین ذہنی اور نفسیاتی حقیقت کے ساتھ انصاف نہیں کر سکتے۔ میں نے عرض کیا تھا کہ محرک اور نشہ آور چیزوں کا استعمال روٹین کی زندگی یا ذہنِ انسانی کے میکانیکی عمل کے خلاف ایک بغاوت کی حیثیت رکھتا ہے۔ ہم جب کام کرتے کرتے اُکتا جاتے ہیں تو گانے، گنگنانے، شعر سُننے، رقص کرنے، تصویریں دیکھنے اور دُوسری تفریحات کو جی چاہتا ہے۔ اگر بقدرِ ذوق تفریحات میسر نہ ہوں اور منشیات و محرکات (مثلاً چائے اور سگریٹ) آسانی کے ساتھ دستیاب ہو سکتے ہوں تو اُن کی طرف راغب ہونے لگتے ہیں۔ ذہنی تھکن، دماغی بوجھ، نفسیاتی کشمکش، پس وپیش کی حالت، یکساں ماحول سے اُکتا جانا۔ یک رنگ کاموں سے تھک جانا، یہ تمام زندگی کی عملی حقیقتیں

ہیں جن سے ہر شخص دوچار ہوتا ہے۔ ان سنگین حقیقتوں سے عارضی فرار حاصل کرنے کے لیے وہ بہت سے ہنگامے کھڑے کردیتا ہے۔

مرزا غالبؔ نے جب یہ کہا تھا کہ :

مے سے غرض نشاط ہے کس رُوسیاہ کو
اِک گونہ بے خودی مجھے دن رات چاہیے

تو اُنھوں نے ایک بڑے اہم نفسیاتی نکتے کی طرف اشارہ کیا تھا۔ مے یعنی شراب ہمیشہ نشاط آوری اور فرحت وانبساط ہی کے لیے استعمال نہیں کی جاتی، بلکہ گلہے گاہے "بے خودی" کی حالت طاری کرنے کے لیے بھی الکحل کے چند قطرے زہر مار کرلیے جاتے ہیں

بہت قاتل ہے زہرناک لیکن کیا علاج اس کا
کہ اکسیرِ غمِ آفاق ہے یہ زہرناک اب تک

بے خودی کی حالت بھی انسانی ذہن ہی کا ایک تقاضا ہے۔ جب شعُورِ ذات کی خلش حد سے گزُر جاتی ہے، تو انسان چند لمحے کے لیے خود اپنے آپ کو بھول جانا چاہتا ہے۔ خود آگہی بھی درحقیقت حسّاس دِل کے لیے رُوحانی عذاب سے کم نہیں۔

مرے قریب نہ آ، اے بہشتِ بے خبری!
خود آگہی کے جہنّم میں جل رہا ہوں میں

پرانے زمانے کے لوگ خود آگہی کے کربِ مسلسل سے نجات پانے اور بیخودی کی کیفیت طاری کرنے کے لیے چرس، بھنگ، افیون، افیون کے بعض مرکبات اور شراب وغیرہ استعمال کرلیا کرتے تھے، لیکن اب نفسیاتی اور فعلیاتی تحقیقات کی روشنی میں بے شمار نیند لانے والی، تشویش کو رفع کرنے والی، سرور پیدا کرنے والی اور تنویمی خواب طاری کردینے والی دوائیں بازار میں آگئی ہیں، جنہیں بے دریغ استعمال

کیا جاتا ہے۔ صرف کراچی میں دوا کے ذریعے عادی نشہ کرنے والوں کی تعداد ایک لاکھ سے کم نہ ہوگی۔ جب روزمرہ کی لگی بندھی زندگی بسر کرتے کرتے جسمانی اعضا چٹخنے لگتے ہیں، ذہن کی رفتار سست ہونے لگتی ہے، دماغ بوجھل بوجھل سا ہو جاتا ہے۔ طبیعت کند ہو جاتی ہے تو ہم نفس اور جسم کی فرسودہ مشین کو متحرک کرنے اور منہ کا ذائقہ بدلنے کے لیے نئے نئے مشغلوں کی طرف بے اختیار متوجہ ہو جاتے ہیں۔ یہ بے اختیار توجہ تعمیری پہلو بھی رکھتی ہے تخریبی پہلو بھی۔ اس کا تعمیری پہلو، فنونِ لطیفہ، عملی تحقیقات، تہذیبی سرگرمیوں، سائنسی ایجادوں، اور نئی نئی علمی اور عملی منصوبہ بندیوں کے روپ میں نمودار ہوتا ہے اور تخریبی پہلو، جنگ، جرائم، تخریب کاری، مفسدہ پردازی، ہنگامہ خیزی، سماج کے خلاف بغاوت، بے روک ٹوک عیاشی اور منشیات کے استعمال کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ مشینی زندگی کی گرفت جتنی مضبوط ہوگی، جس طرح آج کل کہ یہ صنعتی دور ہے، انسانی ذہن احتجاج اور بغاوت کی اتنی ہی دور رس اور ہمہ گیر شکلیں اختیار کرے گا۔

صنعتی زندگی کا دباؤ

آج صنعتی زندگی نے ہمیں سچ مچ کی مشین بنا کر رکھ دیا ہے۔ سو میں نوّے ۹۰ افراد عجب قسم کے ذہنی خلجان اور دماغی خلل میں مبتلا ہیں۔ سرمایہ دارانہ طرزِ زندگی، اُونچ نیچ، معاشرے میں امیروں غریبوں کی درجہ بندی، روپے کمانے کی بے روک ٹوک ہوس، فیشن پرستی کی ترقی پذیر لہر، اخلاقی اقدار سے نئی نسل کی عام برگشتگی، قدم قدم پر جنسی ترغیبات اور جذبات کو بھڑکا دینے والی چیزوں کی فراوانی، ان سب کا نتیجہ یہ ہے کہ لوگوں کا نفس لاوا مکھی کی شکل اختیار کر گیا ہے۔ انسانی شخصیت

کا اخلاقی پرت (جو قدیم طرز زندگی کی پیداوار ہے) اندر سے ٹوٹ پھوٹ رہا ہے طرح طرح کے جذبات بھڑکتے ہیں، مگر سماج کا دباؤ انہیں اندر دھکیل دیتا ہے۔ اس جبری دباؤ کے نتیجے میں اعصاب پر تھکن کی سی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ دماغ بوجھل سا ہو جاتا ہے۔ طبیعت سست ہو جاتی ہے۔ اکتاہٹ اور بیزاری کے دورے پڑتے ہیں، کبھی کبھی ہاتھ پاؤں بے جان ہو جاتے ہیں، کسی کام میں جی نہیں لگتا راتوں کو نیند نہیں آتی۔ ہضم کا فعل خراب ہو جاتا ہے۔ صبح کو آنکھ کھلتی ہے تو محسوس ہوتا ہے کہ رگ رگ ٹوٹ رہی ہے۔ بستر سے اُٹھنے کو جی نہیں چاہتا، پھر یہی کیفیت سہ پہر کے وقت طاری ہو جاتی ہے۔ یہی وہ ناقابلِ برداشت حالت ہے، جس کو برداشت کرنے کے لیے انسان کسی ایسی چیز کی طرف توجہ کرتا ہے جو ایک مرتبہ پھر دِل، دماغ، اعصاب اور ذہن کی مشینری کو حرکت میں لے آئے۔ جس کے اثر سے عام سوجھ بوجھ اور عملی شعور کی تھکا دینے والی رَو دھیمی پڑ جائے اور انسان پر غنودگی، تسکین، خواب آمیزی، سکونِ اعصاب، فرحتِ قلب، نیم بے خبری اور روز مرّہ کے آلام و افکار سے آزادی کی سی کیفیت طاری ہو جائے۔ سچ ہے مرزا غالب کے ادراک کی کوئی حد نہیں۔ فرماتے ہیں :

بے نشہ کس کو طاقتِ آشوبِ آگہی

آشوبِ آگہی کہتے ہیں، سوچنے کے کرب آمیز ہنگامے یا تلاطم فکر کو۔ اس کرب آمیز ہنگامے کو فرو کرنے کے لیے کسی نہ کسی قسم کا نشہ مفید ہو یا نہ ہو، بعض اوقات ناگزیر ضرور ہو جاتا ہے۔ قوامی پان سے لے کر L.S.D تک تمام مسکّن مفرح اور منشّی (نشہ آور) دوائیں اسی مقصد کے لیے استعمال کی جاتی ہیں بنیت نیک ہے مگر نیتجہ تباہ کن۔ بے شک یہ دوائیں وقتی طور پر انسان کو غم، تھکن، اندرونی اضطراب، جذباتی ہیجان، زندگی کے ناگزیر افکار و آلام اور دماغی تشویش وغیرہ سے

نجات دلا دیتی ہیں، لیکن رفتہ رفتہ یہی تریاق، زہر اور یہی اعصابی سکون کسی مہیب طوفان کا پیش خیمہ بن جاتا ہے۔

فضائے بحر پہ گہرا سکوت طاری ہے
یہ کس تلاطمِ پنہاں کی پردہ داری ہے

ایل ایس ڈی (L.S.D)

یہ بات متواتر طبی تجربات سے ثابت ہو چکی ہے کہ دل و دماغ پر بحران اور بدحواسی کی کیفیت طاری کر دینے والی دواؤں (HALLUCINGGENT) میں فی الحال سب سے زیادہ پبلسٹی L.S.D کو دی جا رہی ہے۔ ایل۔ ایس۔ ڈی کی گولیاں پاکستان پہنچ چکی ہیں اور عنقریب ہماری نئی نسل کے بدحواس اور گھبرائے ہوئے افراد اس کے مزے سے آشنا ہونے والے ہیں، بلکہ ہو چکے ہیں۔ کچھ عرصہ قبل L.S.D کے اثرات پر نیشنل فاؤنڈیشن (مارچ آف ٹائمز) نامی ادارے کے زیرِ اہتمام نیو یارک میں ایک سمپوزیم (مذاکرہ) منعقد ہوا تھا۔ اس مذاکرے کا موضوع تھا:

"ایل۔ ایس۔ ڈی اور اس کے اثرات"

ایل۔ ایس ڈی کے اثرات پر بحث کرتے ہوئے بار بار شرکاء مذاکرہ نے اس حقیقت پر زور دیا کہ ایل ایس ڈی کا استعمال انسانی جسم کے کروڑوں کروموسوم کو توڑ پھوڑ کر انسان کی نسلی صلاحیتوں کو تباہ کر دیتا ہے۔ کروموسوم وہ ننھے مُنّے اجزاء ہوتے ہیں جو خلیے (SELL) کے مرکزی حصّے میں پائے جاتے ہیں۔ ایل ایس ڈی کا استعمال کرنے والے اٹھارہ افراد کے سفید ذراتِ خون کا معائنہ کیا گیا، تو پتہ چلا کہ کروموسوم کو ناقابلِ تلافی حد تک نقصان پہنچ چکا ہے۔ کروموسوم کی ٹوٹ پھوٹ

- - - - - - - - - کے کیا معنی ہیں؟ یہ معنی ہیں کہ کسی عمارت کی بنیادی اینٹیں جن پر درو دیوار کھڑے ہیں ریزہ ریزہ ہو جائیں۔ کروموسوم انسانی جسم کے ڈھانچے میں بنیادی اینٹوں کی حیثیت رکھتے ہیں۔ ایل ایس ڈی استعمال کرنے والوں کی اولاد یا تو جسمانی طور پر بدہیئت پیدا ہوتی ہے یا دماغی طور پر ناکارہ نکلتی ہے۔ ایل ایس ڈی استعمال کرنے والے والدین کے بچے اکثر ٹوٹے پھوٹے کروموسوم کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ ان بچوں سے بھرپور ذہنی، دماغی اور جسمانی نشو و نما کی توقع رکھنا فضول ہے۔

سفرِ عالم بالا

آپ کو یہ سُن کر تعجب ہوگا کہ یورپ و امریکہ کی ٹیڈی اور بیٹلز ٹائپ کی جدید نسل رفتہ رفتہ وسکی، رم، بیئر، جن، برانڈی، شیری، شیمپین، وائن، لیکور اور شراب کی دُوسری قسموں سے بیزار ہوتی چلی جا رہی ہے۔ اُن کے خیال میں شراب سرے سے نشہ آور چیز ہی نہیں، بلکہ چائے کی طرح کا ایک بظاہر محرّک اور بباطن مسکن مشروب ہے۔ جس سے وقتی طور پر بھوک کھُل جاتی ہے۔ مغرب میں نہ شراب کی کمی ہے نہ شراب خانوں کی۔ قدم قدم پر PUB اور BAR کھلے ہُوئے ہیں۔ شراب کی اس ارزانی نے اس کی قدر و قیمت اور گھٹا دی ہے۔ شراب کی اس بے اثری نے یوُرپ اور امریکہ کی نئی نسل کو تیز نشوں، مثلاً پوست کے ڈوڈے، بھنگ، افیم، دھتورہ، کچلا، ناگ پھنی، تاڑی کا عرق، گانجہ اور چرس کی طرف متوجّہ کیا اور نوجوانوں میں یہ نشے بے حد مقبول ہو گئے۔ ان نشوں کی مقبولِ عام قسمیں، مسکولین اور ایل ایس ڈی نمبر ۲۵ ہیں۔ نیز وہ تمام دوائیں جنھیں ہپناٹک، سائکوسمیٹک، بارباچریٹ اور ٹرنکولائزرز (ہیجان خیز اور سکون بخش مرکبات) کے نام سے کیمسٹوں کی دُکان پر بالعموم فروخت کیا جاتا

ہے۔ مسکولین اور ایل ایس ڈی کے تجربات ہارورڈ یونیورسٹی امریکہ میں کیے گئے۔ اس یونیورسٹی کے نفسیات دانوں نے جب L.S.D کی گولیاں استعمال کیں تو ان پر چودہ طبق روشن ہو گئے۔ بقول خود زمان و مکان کی زنجیریں توڑ کر اُن کے ذہن نے عالم بالا کا سفر کیا اور کائنات کی حیرت انگیز حقیقتوں کو اپنی آنکھ سے دیکھا۔

ہم اس تلاطم پنہاں میں غرق رہتے ہیں
جہاں زماں و مکاں ساتھ ساتھ بہتے ہیں

ہارورڈ یونیورسٹی کے تجربہ کرنے والے پروفیسروں نے اعلان کیا کہ اس کیمیاوی مرکب کے زیر اثر ان پر وہی کیفیتیں طاری ہوئیں جو صوفیوں، تارک الدُنیا فقیروں، صحرا نشیں یوگیوں اور اہلِ خانقاہ پر چلوں، ریاضتوں، مجاہدوں اور مراقبوں سے طاری ہوتی ہیں۔ یعنی حقیقتِ مطلق سے وصل اور قطرے کی سمندر میں فنائیت۔

عشرتِ قطرہ ہے دریا میں فنا ہو جانا

ایل ایس ڈی کے اثرات سے مسحور ہو کر ہارورڈ یونیورسٹی کے کئی طلباء اور پروفیسر امریکہ سے جنوبی میکسیکو چلے گئے اور اب وہ ایک خانقاہ بنا کر وہیں مقیم ہو گئے ہیں اور ایل ایس ڈی کی بدولت ہر لحجہ تجلیاتِ الٰہی سے سرشار رہتے ہیں۔ لاحول ولا قوۃ الا باللہ۔

امریکہ سے ایل ایس ڈی کی وبا انگلستان آئی اور لندن کے بیٹلز (آوارہ و بیزار لڑکوں نے بڑے ذوق اور شوق سے اس طلسمی بوٹی کو اپنا مذہبی مشروب قرار دے لیا۔ جس طرح ہندو دیو مالا میں "سوم رس"۔ چند سال تک انگلستان میں ایل ایس ڈی کا بہت زور شور رہا۔ رفتہ رفتہ انگلستان کے ان سر پھرے نوجوانوں نے محسوس کرنا شروع کر دیا کہ اس مشروب (L.S.D) کے استعمال سے وہ رُوحانی سکون نہیں ملتا جس کا اتنا پروپیگنڈہ کیا گیا تھا۔ اب کیا ہو؟ اب اعصابی تھکن کس طرح دُور

کی جائے ؟ اب جذباتی ہیجان کو کس طرح فرو کیا جائے ؟ اب مشینی زندگی کے رُوحانی کرب کا کیا علاج کیا جائے ؟ اب مُردہ اعصاب میں کس طرح توانائی کی لہریں دوڑائی جائیں ؟ اب نفسیاتی دباؤ کو کس طرح گھٹایا جائے ؟ اب فنا و بقا کے معموں کو کس طرح سلجھایا جائے ؟ اب کس طرح رُوح کے گہرے مذہبی جذبے کی تسکین کی جائے دُنیا کے ہر گوشے (خصوصاً مغرب) میں نئی نسل کے سامنے یہ اور اس قسم کے بھیانک سوالات ایک پریشان کُن بھوت کی طرح ناچ رہے ہیں۔ شراب سے سکون نہیں ملتا مسکولین سے سکون نہیں ملتا۔ ایل ایس ڈی سے سکون نہیں ملتا، پھر کس چیز سے سکون ملے ؟ یکا یک مغرب کے دانشوروں پر انکشاف ہوا کہ سکونِ دل، سکونِ دماغ، سکونِ اعصاب اور سکونِ رُوح کا واحد ذریعہ، مراقبہ، مراقبہ اور صرف مراقبہ ہے

ماورائی مراقبہ

مراقبے کا ایک طریقہ نہیں، مختلف طریقے ہیں۔ ہر شخص اپنی ذہنی رَو، جذباتی رُجحان، طبعی ساخت اور مستقل سلسلۂ تصوّرات کے تحت، کسی ایک نقطۂ خیال کو مراقبے کی بنیاد بنا سکتا ہے۔ جہاں تک خود نفسِ مراقبہ کا تعلق ہے تو جدید نفسیات میں نہ اس کا کوئی مقام تھا نہ اب اُسے مستند طریقِ علاج کی حیثیت حاصل تھی۔ البتہ اب اس کی طبّی فیض رسانی اور معالجاتی حیثیت کو کسی حد تک تسلیم کیا جانے لگا ہے۔ عام خیال یہ ہے کہ وہ لوگ مراقبہ کرتے ہیں جنہیں دُنیا اور دُنیا کے دھندوں سے کوئی دلچسپی نہیں ہوتی بیکار، ٹھالی اور خالی الذہن بیٹھنے سے بہتر ہے کہ کسی ایسی سوچ میں پڑ گئے، جس میں نہ کوئی دین کا فائدہ ہے نہ دُنیا کا۔ بہت سے لوگوں کو یہ عادت ہوتی ہے کہ جب وہ کاروبارِ دُنیا میں ناکام ہو جاتے ہیں۔ زندگی کے مصائب سے ڈرنے لگتے ہیں بار و دز مرّہ

کی سنگین حقیقتوں سے مقابلہ کرنے کی تاب نہیں رکھتے تو جیتے جاگتے پسندیدہ خواب دیکھنے لگتے ہیں مثلاً میں بہت بڑا شاعر، آرٹسٹ، موجد، سیاستداں، تاجر، وکیل یا سپہ سالار وغیرہ ہوں اور لاکھوں آدمی از راہِ عقیدت مجھے سلام کر رہے ہیں۔ لیکن یہ مراقبہ نہیں، مالیخولیا ہے۔ مالیخولیا ایک سوداوی مرض کا طبّی نام ہے۔ مراقبہ مسلسل اور منظم سلسلۂ خیال کو کہتے ہیں جس کا طریقہ عرض کیا جا چکا ہے۔ جدید نفسیاتی تجربات اور تحقیقات سے ثابت ہے کہ مراقبے کے ذریعے ذہنی تناؤ، جذباتی دباؤ، اضطراب، تردد، خوف، مایوسی، احساسِ کمتری اور دوسری نفسیاتی اُلجھنوں اور جذباتی پیچیدگیوں پر آسانی کے ساتھ قابو پایا جا سکتا ہے۔ لاس اینجلز (امریکہ) سے "مرکز برائے علومِ صحت" کے ناظم ڈاکٹر رابرٹ کیتھ والیس نے اعلان کیا ہے کہ ماورائی مراقبہ (TRAN SCEDENTAL MEDITION) ذہنی صحت مندی کے لیے حد درجہ مفید ثابت ہُوا ہے۔ امریکہ کے پندرہ کالجوں کے طالب علم بطور تجربہ ماورائی مراقبہ کر رہے ہیں۔ ان طلبہ نے اقرار کیا ہے کہ ماورائی مراقبے سے اُن کی ذہنی اور دماغی صلاحیتوں میں غیر معمولی اضافہ ہوا ہے۔ ڈاکٹر والیس نے "دورانِ مراقبہ" ان طالب علموں کا مطالعہ کیا تو پتہ چلا کہ مراقبے کی حالت میں اُن کے قلب کی رفتار سُست پڑ جاتی ہے، نبض دھیمی ہو جاتی ہے۔ آکسیجن کا صرفہ کم ہو جاتا ہے اور دماغ سے نکلنے والی برقی لہروں کی نگارش، (ELECTRO, ENCE,PHALO, GRAM) میں سستی اور کمی آجاتی ہے۔ مراقبے کی حالت میں دماغ سے "الفا" قسم کی لہریں نکلنے لگتی ہیں اور کبھی الفا سے بھی مدھم لہریں "تھیٹا" خارج ہوتی ہیں۔ اس دماغی طبّی معائنے سے پتہ چلا کہ دماغی صحت اور سکونِ قلب کے لیے کس قدر مفید ہے؟ ڈاکٹر والیس کے بیان کے مطابق مراقبے کی حالت میں ذہن پر جو کیفیت طاری ہوتی ہے، وہ نشے، نیند اور خود تنویمی (سیلف ہپ ناٹزم) خواب سے بالکل مختلف ہے اور اُن سے کہیں زیادہ سکون بخش، فرحت افزا

اور صحت مند۔

علاج بذریعہ مراقبہ

آج کل امریکہ کے نفسیاتی معالجین کی توجہ لاس اینجلز کیلی فورنیا کے مرکز برائے علومِ صحت، ESALEN INSTITUTE کی طرف لگی ہوئی ہے۔ مراقبے کے ذریعے ایسے ذہنی اور دماغی مریضوں کا علاج کیا جاتا ہے جو عام نفسیاتی علاج کے ذریعے صحت مند نہ ہو سکے۔ خصوصیت کے ساتھ اس انسٹی ٹیوٹ میں چرس، بھنگ، ماری جوانا، ہیروئن اور ایل ایس ڈی کے مارے ہوئے نوجوانوں کا علاج بذریعہ مراقبہ کیا جاتا ہے۔ یہ گولیاں (جنہیں عام طور پر نشے کے عادی لوگ استعمال کرتے ہیں) تین قسم کی ہوتی ہیں :

ا : وہ جن سے نیند طاری ہو جائے یعنی SEDATIVE

۲ : وہ دوائیں جن کے استعمال سے یہ احساس ہو کہ ذہن کھل گیا یعنی NARCOTIC

۳ : وہ دوائیں جن سے مرکزی اعصابی نظام میں تحریک پیدا ہو جائے یعنی STIMULANT

مغربی نوجوانوں میں کیمیاوی گولیوں کے ذریعے نجات اور نروان حاصل کرنے کی خواہش جنوں کی حد تک جا پہنچی ہے۔ لاس اینجلز کے ESALEN-INSTITUTE میں نفسیاتی مریضوں کے لیے جو دواؤں سے صحت یاب نہ ہو سکے۔ ایک مراقبہ گھر قائم کیا گیا ہے جہاں نوجوانوں کو مراقبے کی تعلیم دی جاتی ہے۔ مچل مرفی اس مراقبہ گھر کے ڈائریکٹر ہیں۔ مراقبے کا طریقہ یہ ہے کہ مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ کسی گوشۂ تنہائی میں چلا جائے

اور پُرسکون بیٹھ کر، کوئی ایسا نام یا لفظ دُہرانے لگے جس سے اسے رُوحانی دلچسپی ہو۔ مثلاً عیسائیوں کے لیے عیسیٰ کا نام مقناطیس کی حیثیت رکھتا ہے۔ برہمن رام رام اور یہودی سام سام کے ذریعے رُوحانی طاقت حاصل کرتے ہیں۔ یا اسم ذات (اللہ) میں مسلمانوں کے لیے غیر معمولی کشش ہوتی ہے۔ جب مریض اس طرح گوشۂ تنہائی میں کوئی اسم یا لفظ دُہرانے کا عادی ہو جاتا ہے تو رفتہ رفتہ اس پر عجیب و غریب حالتیں طاری ہونی شروع ہو جاتی ہیں۔ ہمارے یہاں تصوّف میں ذکرِ جلی، ذکرِ خفی یا کوئی ورد وظیفہ یا تسبیح وتہلیل یا عزیمت، مناجات، دُعا وغیرہ بھی اس سلسلے کی کڑیاں ہیں۔ لاس اینجلز کے ادارۂ علومِ صحت میں نفسیاتی مریضوں کا علاج ذِکر (کسی نام کی تکرار) اور مراقبے کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ لیکن جب سلسلۂ تصوّف کا کوئی رہنما یا مرشد کسی مریض کو ذکر یا مراقبے کی اجازت دیتا ہے تو صرف نفسیاتی صحت مندی ہی اس کا مقصود نہیں ہوتی بلکہ مرشد کی نظر، مرید کی رُوحانی ترقی پر رہتی ہے اور ظاہر ہے کہ جو رُوحانی طور پر صحت مند ہو گا، اس کی نفسیاتی اور جسمانی تکمیل میں کوئی کسر باقی نہیں رہ سکتی۔

مراقبہ و ذِکر

7 اہلِ تصوّف میں ذکر کی بہت سی قسمیں ہیں۔ مثلاً حدادی، ندائی، دو ضربی، سہ ضربی شش ضربی، پاس انفاس، حبس دم، اسمِ ذات، نفی اثبات، نظر بر قدم، ہوش در دم وغیرہ۔ ذکر کے بعد مراقبہ کرتے ہیں۔ مرید کو ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ یہ تصوّر کرے کہ خُدا اُسے دیکھ رہا ہے۔ دُوسرا طریقہ یہ ہے کہ مرید کو تاکید کی جاتی ہے کہ وہ رگِ جاں (گلے کی رگ) کا تصوّر کرے یعنی اپنی پوری توجہ رگِ گلو کی طرف مرکوز کر دے اور ذہن میں نحنُ اقربُ من حبل الورید (ہم تمہاری رگِ گردن سے بھی قریب تر ہیں) کے

معنی کو دُہراتا رہے۔ بعض قلب میں تصوّرِ الٰہی قائم کرتے ہیں یعنی دِل کے اندر ایک ابدی و ازلی نورُ درخشاں ہے۔

گزرتی ہے جو انسانوں کے دِل پر دیکھتا ہو گا
خُدا دِل کے دریچے سے یہ منظر دیکھتا ہو گا
وہ جس کا جلوۂ صد رنگ ہے خون رگِ جان میں
رگِ گردن پہ رقصِ نوکِ خنجر دیکھتا ہو گا

بعض اربابِ طریقت میں مراقبۂ بحری کا رواج ہے، یعنی یہ تصوّر کیا جاتا ہے کہ ہم گہرے سمندروں میں ڈوبے ہوئے ہیں۔ چاروں طرف پانی ہی پانی ہے اور اندھیرا چھایا ہوا ہے۔

خاموش زندگی جو بسر کر رہے ہیں ہم
گہرے سمندروں میں سفر کر رہے ہیں ہم

مراقبۂ برّی یہ ہے کہ آنکھیں بند کر کے اپنے آپ کو بیابان ہولناک میں تصوّر کیا جاتا ہے۔ ہُو کا عالم نہ آدم نہ آدم زاد۔ بیابان کا جب تصوّر قائم ہو جاتا ہے، تو ذہن بیابان سے تعلق رکھنے والے تلازمات کی طرف خود بخود منتقل ہونے لگتا ہے۔ مراقبہ کرنے والے کو خود کوئی کوشش نہیں کرنی پڑتی نہ کوشش کرنی چاہیے، بلکہ ذہن کو آزاد قطعاً خود مختار چھوڑ دینا چاہیئے، کہ وہ جس طرح چاہے اس بیابان میں سفر کرے۔ ظاہر ہے کہ بیابان کا تصوّر قائم کرنے کے بعد ذہن میں خود بخود خیالات کا جو سلسلہ شروع ہو گا وہ کچھ اس طرح ہو گا کہ چاروں طرف سنّاٹا ہے۔ عالمِ ہُو ہے۔ اُفق تا اُفق غبار اُٹھ رہا ہے اور پورب سے سُورج بہ ہزار آب و تاب طلُوع ہو رہا ہے تا حدِ نظر بیابان میں دُھوپ پھیلتی جا رہی ہے وغیرہ وغیرہ۔ الغرض بیابان کی مناسبت سے صدہا خیالات ذہن میں آتے رہیں گے۔ تا اینکہ ذہن کسی ایک ایسی حقیقت تک

پہنچ جائے گا جو بیابان کی سطح سے کہیں بلند تر ہو گی۔ مراقبۂ نوری کا طریقہ اس سے قبل، عرض کر چکا ہوں۔ ماورائی مراقبے کا ذکر کیا جا چکا ہے۔ ماورائی مراقبے کی صدہا صورتیں ہو سکتی ہیں مثلاً ایک صورت یہ ہے کہ میں اپنے جسم سے باہر ہوں اور خلا میں پرواز کر رہا ہوں۔

کہ جیسے رُوح ستاروں کے درمیان گزرے

یا آسمان کا تصور قائم کرے یا عظمت و شوکت کے معانی پر غور کرے یا رفعت و بلندی کے موضوع پر فکر کرے۔ ماورائی مراقبے کی بہت سی قسمیں ممکن ہیں اور رہیں۔ البتہ یہ ذمہ داری معالج یا مرشد یا اُستاد کی ہے کہ وہ مرید یا مریض یا طالب کے رُجحانِ طبع اور ذوق و شوق کو ملحوظ رکھتے ہوتے اس کے لیے مراقبے کی کوئی شکل تجویز کرے۔ میرا ذاتی تجربہ بھی یہ ہے کہ مراقبہ، نفسیاتی مریضوں کے لیے بڑا صحتمندانہ عمل ہے، اور مراقبے سے بعض لوگوں کو عجیب و غریب ذہنی تجربے ہوتے ہیں۔ محمد رشید ۱۳۴/ای نیچرل گیس پاور اسٹیشن پیراں غائب ملتان اپنے مکتوب مورخہ ۱۳/ اپریل ۱۹۷۲ء میں لکھتے ہیں کہ:

" مراقبے میں طرح طرح کے مناظر دیکھتا ہوں۔ یہ مناظر بڑے حیرت انگیز ہوتے ہیں۔ کچھ جانے پہچانے مناظر، کچھ انجانے (نظارے)۔ بعض اوقات نظارہ بالکل صاف ہوتا ہے۔ بعض اوقات ناصاف۔ مناظر کے علاوہ عجیب عجیب آوازیں بھی سُنائی دیتی ہیں۔ کبھی کبھی سماعت اس قدر حساس ہو جاتی ہے کہ دِل کی ضربات صاف سُنائی دینے لگ جاتی ہیں چند بار مراقبے میں نیلا نیلا دُھواں منڈلاتے ہوئے نظر آتا ہے، جیسے میرے سر پر کوئی ابرپارہ جنبش کر رہا ہے۔ چند بار ایسا محسوس ہُوا کہ جیسے کوئی دھماکہ ہونے والا ہے یا دماغ، کسی اندرُونی دھماکے سے پھٹ جائے گا۔

محمد رشید نے سماعت کی غیر معمولی حساسیت کی طرف اشارہ کیا ہے۔ اس عمل سے

صرف قوتِ سامعہ ہی چوکنا نہیں ہوجاتی، بلکہ تمام حواسِ خمسہ اس قدر شدید اور تیز ہوجاتے ہیں کہ بقول محمد رشید، یہ احساس کہ:

جیسے کوئی دھماکہ ہونے والا ہے

دھماکے کا یہ احساس درحقیقت اعصابی حساسیّت کی علامت ہے۔ یہی اعصابی حساسیّت ہے جو مریض یا مُرید کو عام جسمانی سطح سے بلند تر کردیتی ہے اور وہ ان تمام ترغیبات کو بخوبی قبول کرلیتا ہے جو اُسے دی جاتی ہیں اور چونکہ نفسیاتی امراض اور اُن کے علاج کی بنیاد، ترغیب اور صرف ترغیب پر ہے، اس لیے مراقبے کے سبب مریض میں ہر قسم کی ترغیب قبول کرلینے کی جو تیز استعداد پیدا ہوجاتی ہے۔ ترغیب پذیری کی اس استعداد کو نفسیاتی صحت مندی کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ مثلاً ایک شخص پر خوفِ مرگ کے دورے پڑتے ہیں۔ اس مرض کی شدّت کا سبب وہ ترغیبیں اور ہدایتیں ہیں جو خود مریض اپنے کو دیتا رہتا ہے یعنی میری زندگی کے دن پورے ہوگئے ہیں۔ میرا دِل کمزور ہے۔ بس اب ہارٹ فیل ہونے ہی والا ہے۔ مریض کا ذہن برابر یہ ترغیبات دُہراتا رہتا ہے اور جُوں جُوں وہ ترغیب دُہراتا ہے اس کے مرض میں شدّت پیدا ہوتی چلی جاتی ہے۔ ترغیبات کی اثر آفرینی بڑھتی چلی جاتی ہے یعنی عجب شیطانی چکّر ہے کہ ترغیب سے خوف میں شدّت پیدا ہوتی ہے اور خوف کی شدّت سے ترغیب اور مؤثر ہوتی چلی جارہی ہے۔

مراقبہ مرگ

حضرت شاہ ولی اللہ رحمۃ اللہ علیہ نے لکھّا ہے کہ:

تمام انسانی جذبات میں سب سے زیادہ بنیادی، دُور رس اور گہری اہمیت خوف کے جذبے کو حاصل ہے، خوف ہی کے بطن سے تنہائی کا احساس پیدا ہوتا ہے، اِس عہد

کے علمائے نفسیات حضرت شاہ ولی اللہؒ کے اس بیان کی تائید میں یک زبان ہیں۔ یہ خوف ہی ہے جو جرائم کو جنم دیتا ہے۔ جذبۂ خوف کے سبب انسانی جسم میں بہت سی کیمیاوی اور غدودی تبدیلیاں بھی واقع ہوتی ہیں۔ مثلاً خوف زدگی کے مریض کا جگر خراب ہو جاتا ہے۔ دورانِ خون کے نظام پر بھی اس کا گہرا اثر پڑتا ہے۔ بلڈ پریشر کی شکایت بھی پیدا ہو سکتی ہے۔ مختصر یہ کہ نفسِ انسانی کے عمل میں جذبۂ خوف کو اتنی ہی اہمیت حاصل ہے جتنی جنسی ہیجان کو۔ جس طرح جنسی جذبہ نفس اور جسم میں ہیجان اور تلاطم برپا کر دیتا ہے۔ اسی طرح خوف کا جذبہ بھی ہماری بدنی اور نفسی مشین کو تباہ کر دیتا ہے۔ خوف کے زیرِ اثر خون میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ معدہ ریڑھ کی ہڈی کے قریب جا لگتا ہے۔ ہاتھ پاؤں کی طاقت سلب ہونے لگتی ہے اور سب سے بڑی بات یہ کہ خوف کی گہری اور مستقل کیفیت سے جنسی غدود کا عمل ناقص ہو جاتا ہے۔ قرآنِ مجید میں، مردانِ کامل کی یہ تعریف کی گئی ہے کہ : وَلَا خَوْفٌ عَلَیْهِمْ وَلَا هُمْ یَحْزَنُوْنَ۔ یعنی ان کو نہ ڈر لگتا ہے نہ وہ رنجیدہ ہوتے ہیں۔ امریکہ کے ڈاکٹر لیونارڈ کیلر نے "پالی گراف" نامی ایک مشین ایجاد کی ہے۔ یہ مشین سینے کے اندر دبے ہوئے خوف کی پیمائش کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ لیونارڈ کیلر کا بیان ہے کہ اس مشین کے ذریعے میں نے کم و بیش ایک لاکھ انسانوں کا (جن میں اکثر جرائم پیشہ یا ذہنی مریض تھے) نفسیاتی و ذہنی جائزہ لیا اور اس نتیجے تک پہنچا کہ اکثر جرائم کا سبب، خوف کا جذبہ ہوا کرتا ہے اور یہ بھی مسلمہ حقیقت ہے کہ ہر انسانی جذبے کی طرح خوف کا جذبہ بھی دو موہا ہے۔ یعنی اس کے دو مُنہ ہیں۔ ایک مثبت، ایک منفی۔ ایک پہلو تخریبی اور دُوسرا تعمیری۔ ایک اثر بگاڑنے والا اور دُوسرا اثر بنانے والا۔ انسان کے تمام جذبات فطرت کا عطیہ اور انسانیت کا زیور ہیں۔ اگر ہمیں جذبات نہ دیے گئے ہوتے تو ہم کمپیوٹر کی طرح محض ایک حساب کرنے والی مشین ہوتے، جسے نہ دُکھ کا احساس ہوتا، نہ سُکھ کا۔ جو نہ ڈرتی ہے، نہ فخر کرتی ہے، نہ مسکراتی ہے اور نہ منہ بناتی ہے۔ انسان، جبلت، جذبہ اور فکر سے مرکب ہے، اس کی جبلت

کہ وہ صنفِ مقابل (عورت ہو تو مرد، مرد ہو تو عورت) کی طرف کھنچتا ہے' جذبہ یہ ہے کہ وہ عشق میں مبتلا ہو جاتا ہے (یعنی صرف جنسی تسکین ہی مقصد نہیں بلکہ دائمی رفاقت کی طلب پیدا ہو جاتی ہے) اور فکر یہ کہ وہ عشق کو سماجی قوانین کی حدود سے متجاوز نہیں ہونے دیتا۔

عشق کو احتیاط لازم ہے
زندگی انتہا پسند نہیں

خوف بنیادی طور پر ایک صحت مند جذبہ ہے۔ اگر نسلِ انسانی خوف میں مبتلا نہ ہوتی تو نسلِ انسانی کا پودا برف میں ٹھٹھر کر رہ جاتا۔ انسان آج بھی وہی ہوتا جو ایک لاکھ سال قبل تھا۔

ہماری تمام ایجادیں' تمام فنون' تمام علوم، تمام رسمیں' تمام قوانین اور تمام ترقیاں صرف اس لیے وجود میں آسکیں کہ ہم کسی نہ کسی خوف سے چھٹکارا پانا چاہتے تھے۔ بھوک کے خوف سے نجات پانے کے لیے زراعت کا فن ایجاد کیا گیا۔ زراعت کا تعلق موسم سے تھا۔ کھیتی وقت پر نہ بوئی جاتی تو اس کی تباہی کا اندیشہ تھا۔ اس لیے موسموں کے ظہور' چاند' سورج کے طلوع وغروب اور ہواؤں اور بارشوں کے متعلق معلومات حاصل کرنے کی کوشش کی گئی۔ اس کوشش کے نتیجے میں نجوم، ہیئت، علمِ موسم، علمِ ہوا اور علمِ فضا نے جنم لیا۔ زراعت اور مویشی پروری کا ساتھ چولی دامن کا ہے۔ ہل چلانے کے لیے گدھے، گھوڑے' اونٹ اور بیل سدھائے گئے اس طرح بیطاری (طبِ حیوانی) اور مویشی پروری کا فن پیدا ہوا۔ معدے کے بعد بدن کی احتیاج کپڑے ہیں۔ سردی سے اکڑ کر اور گرمی سے جل بھن کر مر جانے کے خوف پر غالب آنے کے لیے جانوروں کی کھال کے لباس تیار کیے گئے۔ زراعت کی ترقی کے ساتھ کپاس کا پودا ایجاد ہوا۔ پھر اس کے ڈوڈوں سے روئی نکالی گئی، کپڑے بنے گئے' اون صاف کی گئی۔ لباس بنائے گئے۔ امراض کے خوف سے آزاد ہونے کے لیے حفظانِ صحت، طب جراحی اور دوا سازی کے فنون کو

وجود میں لانا پڑا۔ انسان تنہا رہ کر خوف محسوس کرتا ہے، کیونکہ وہ سماجی حیوان ہے اور صرف اپنے گروہ اور گٹے ہی میں رہ کر محفوظ اور مطمئن زندگی بسر کرسکتا ہے، چنانچہ لوگ جماعتوں، قبیلوں اور گروہوں کی شکل میں منظّم ہوئے۔ گروہوں کی اجتماعی محنت سے بستیاں بسائی گئیں بستیوں میں تہذیبوں نے آنکھ کھولی، تاریخ کا شعور پیدا ہوا، تمدّن کے جوہر نکھرے۔ انتہا ہے کہ خود مذہب بھی انسان کے جذبۂ خوف کے ازالے کے لیے نازل ہُوا ہے۔ سچ ہے ضرورت ایجاد کی ماں ہے۔ سائنس کی تمام ایجادات ضروریات کی کوکھ سے پیدا ہوتی ہیں، مگر ضرورت کا احساس کس نے دلایا؟ خوف نے۔ ماضی کے تجربات کا خوف، حال کی مشکلات کا خوف اور مستقبل کے نامعلوم امکانات کا خوف۔ یہ ہیں جذبۂ خوف کے صحت مند، مثبت، تعمیری اور مفید پہلو۔ اب اس کے منفی پہلو پر غور کیجیے۔

نصراللہ جان (کوئٹہ) اپنے مکتوب ۱۴ مارچ ۱۹۷۲ء میں لکھتے ہیں کہ:

۱: تین سال سے عجیب موذی مرض میں مبتلا ہوں، بہت سے نفسیاتی معالجوں سے رجوع ہُوا۔ بہت سی سکون بخش گولیاں کھائیں، بہت سے حکیموں کے مطب میں حاضری دی، لیکن اب تک کوئی فائدہ محسوس نہیں ہُوا۔

۲: بازار میں نکلتے ہوئے ڈر لگتا ہے، پاگل پن کی سی حالت طاری ہوجاتی ہے دماغ کام نہیں کرتا، ٹانگیں کانپنے لگتی ہیں، بے چینی حد سے بڑھ جاتی ہے، پسینے پسینے ہوجاتا ہوں۔ ہر شخص سے خوف زدہ رہتا ہوں۔

۳: بات کرتے کرتے دفعتاً موت کا خیال آجاتا ہے۔ قبر اور موت کا خوف ۲۴ گھنٹے دماغ پر مسلط رہتا ہے۔

۴: پہاڑوں، بڑی بڑی عمارتوں اور آسمان کو دیکھ کر دل دھڑکنے لگتا ہے اختلاجِ قلب کی کیفیت طاری ہوجاتی ہے۔

۵: انتہا یہ ہے کہ بعض اوقات دوستوں تک سے دہشت زدہ ہوجاتا ہوں

اور نروس بریک ڈاؤن (خلل اعصاب) کا دورہ پڑ جاتا ہے۔

۵ : موٹر چلاتے وقت طرح طرح کے وسوسے آتے ہیں۔ میں خود حاضر ہوتا۔ لیکن کوئٹے میں کراچی کا نام سُن کر مارے خوف کے لرزہ براندام ہو جاتا ہوں۔ آج سے تین سال قبل بالکل تندرست تھا۔ جسمانی طور پر آج بھی صحت مند ہوں گھریلو حالات پرسکون ہیں۔ شادی شدہ ہوں عمر تقریباً اٹھائیس سال ہے۔

(یہاں تک خط کی عبارت خود نصراللہ خان نے اپنے قلم سے لکھی ہے۔ اس کے بعد) خط کی یہ سطریں میں یعنی اُن کا بھانجا (نصراللہ جان صاحب کا بھانجہ) لکھ رہا ہوں کیونکہ خط لکھتے لکھتے ماموں جان پر خوف کا دورہ پڑ گیا اور اُنہوں نے کاغذ قلم مجھے دے دیا

نزع و جان کنی

نصراللہ جان تنہا خوف کے مریض نہیں اُن سے بدترین، خوفناک اور دہشتناک مریض میری نظر سے گزر چکے ہیں جس طرح مسلسل غیظ و غضب سے خون میں فساد و اشتعال پیدا ہو جاتا ہے یا شدّتِ غم سے بال سفید ہو جاتے ہیں یا مسلسل تشویش و تردّد کے سبب آدمی ناسُورِ معدہ میں مبتلا ہو جاتا ہے یا رنج و اندوہ سے تپدق (T.B) ہو جاتی ہے یا احساسِ کمتری کی شدّت لکنت اور نامردی (جنسی کمزوری) کا سبب بن جاتی ہے۔ اسی طرح خوف کی شدّت اعصابی نظام کو بُری طرح شکست و ریخت اور توڑ پھوڑ سے دوچار کر دیتی ہے۔ نصراللہ جان نے بجا طور پر لکھا ہے کہ میں شدّتِ خوف کے سبب نروس بریک ڈاؤن میں مبتلا ہو جاتا ہوں۔ جسم اور ذہن ایک دوسرے سے متاثر ہوتے اور ایک دُوسرے کو متاثر کرتے ہیں۔ بجلی بلب کو روشن کرتی ہے اور بلب بجلی کی روشنی کے لیے ضرُوری ہے۔ ہر جذبہ خواہ وہ جنسی جذبہ ہو یا خوف کا جذبہ! اپنے اظہار کے لیے جسم کو استعمال کرتا ہے۔ خوف میں آدمی کا

کا رنگ پیلا پڑ جاتا ہے، آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں، ہونٹ خشک ہو جاتے ہیں، چہرے پر ہوائیاں اُڑنے لگتی ہیں، منہ فق ہو جاتا ہے، جسم لرزنے لگتا ہے، اگر یہ مرض شدید ہو جائے تو آدمی کسی کام کا نہیں رہتا۔ اپاہج ہو کر گھر میں پڑا رہتا ہے، بے شک طبّی نفسیات کی دُنیا میں ایسی بہت سی گولیاں ایجاد کر لی گئی ہیں جن کے استعمال سے مریض وقتی طور پر سنبھل جاتا ہے، تاہم فقط گولیوں، انجکشنوں اور دواؤں سے طرزِ فکر، سوچنے کے ڈھنگ، اندازِ نظر اور ذہن کی مستقل تبدیلی ممکن نہیں، جب تک انسانی ذہن و فکر کے ایک مستقل سانچے کو توڑ کر دوسرا نیا سانچہ نہ بنایا جائے گا، ممکن نہیں کہ انسانی کردار اور اس کے رویّے میں مستقل تبدیلیاں پیدا کر دی جائیں۔
نصر اللہ جان خود جانتے ہیں کہ اُن کا ہر خوف بے بنیاد ہے، تاہم کوئی ایسی انجان پُرزور طاقت ہے جو اُن کی مرضی کے بغیر خوف کو مسلّط کر دیتی ہے اور بے چارے کی ہر سوچ سمجھ اور سوجھ بوجھ (کامن سینس) معطّل ہو کر رہ جاتی ہے۔ خوف کی بے شمار شکلیں اور وجہیں ہو سکتی ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ اہم شکل بیماری، جانکنی، موت، قبر، عذابِ قبر، حشر و نشر اور جہنّم کا خوف ہے، اگر کسی کو عذابِ قبر اور حشر و نشر پر یقین نہ ہو، تب بھی موت کے خوف سے کون آزاد ہو سکتا ہے۔

تھا زندگی میں موت کا کھٹکا لگا ہُوا
اُڑنے سے پیشتر بھی میرا رنگ زرد تھا

اربابِ تصوّف نے خوفِ مرگ کا علاج کرنے کے لیے مراقبہ مرگ تجویز کیا ہے۔ میرا اپنا تجربہ یہ ہے کہ نفسیاتی نقطۂ نظر سے بھی یہ علاج سو فیصدی کامیاب ہے۔ یعنی موت کے خوف کو دُور کرنے کا واحد نسخہ یہ ہے کہ آپ موت کے خوف کو جان بوجھ کر اپنے اوپر طاری کریں۔ یہ ہومیو پیتھی طرزِ علاج ہے، یعنی علاج بالمثل۔ ہومیو پیتھی میں علامات کو دیکھ کر ہی دوا مریض کے لیے تجویز کی جاتی ہے۔ سنکونا کے استعمال سے وہی حالتیں طاری ہوتی ہیں جو ملیریا کے بخار سے، لہٰذا ملیریا کی شکایت کا علاج سنکونا (کینین) ہی ہے۔ مراقبۂ مرگ

کا طریقہ یہ ہے کہ سانس کی کوئی مشق کرنے کے بعد آنکھیں بند کر کے ایک بے جان لاش کی طرح بستر پر لیٹ جائیے۔ جسم بالکل ڈھیلا ہو، دونوں ہاتھ دونوں پہلوؤں کے پاس پڑے ہوں کسی عضوِ بدن میں تناؤ اور کھنچاوٹ کی کیفیت نہ ہو، مریض بالکل پرسکون حالت میں لیٹا ہُوا موت کے بارے میں سوچنا شروع کر دے۔ تصوّر کرے کہ مجھ پر اچانک قلب کا دورہ پڑا۔ دل کے قریب درد اُٹھا، سر چکرایا اور میں دھم سے گر پڑا، گھر والے دوڑ پڑے، مجھے گھر والوں نے اُٹھا کر چارپائی پر لٹا یا، پنکھا جھلنے لگے، فوراً ڈاکٹر آگیا، اس نے نبض دیکھی۔ قلب کو آلہ لگا کر جانچا، انجکشن دیا، مگر میری حالت برابر نازک سے نازک تر ہوتی چلی گئی۔ یہاں تک کہ تیمارداروں اور ڈاکٹروں نے اظہارِ مایوسی کر دیا۔ یہ ایک ذہنی ڈرامہ ہے جسے آپ اپنی مرضی اور ارادے سے کھیل رہے ہیں، اس ڈرامے کے ہدایتکار بھی آپ ہی ہیں اور اداکار بھی آپ ہی۔ کوشش صرف یہ ہونی چاہیئے کہ اپنی موت کے ڈرامے کا ہر باب ہر منظر اور ہر واقعہ نہایت تفصیل اور تکمیل کے ساتھ ذہن کے سامنے سے گزرے اس ناٹک کے ہر مرحلے پر آپ کی پُوری توجہ مبذول رہے، یعنی جو کچھ آپ سوچ رہے ہیں، اسے اپنے جسم کے اندر بھی آپ محسوس کریں۔ جب آپ تصوّر کریں کہ حوالیٔ قلب یعنی دل کے آس پاس درد شروع ہوا تو اسی مقام پر خوف کی لہریں اٹھتے ہوئے محسوس کرنے کی کوشش کی جائے۔ یقین کیجیے کہ تصوّر میں ذرا بھی گہرائی پیدا ہو جائے تو جسم میں وہی حالت محسوس ہونے لگتی ہے جس کا تصوّر کیا گیا ہے۔

شفیق النّساء عنوری (روہڑی) لکھتی ہیں کہ:

پتہ نہیں، کیا بات ہے کہ مراقبۂ نُور کرتے وقت میرا یہ تصوّر رہتا ہے کہ شعلۂ نُور کی وجہ سے پاؤں اور پنڈلی میں خفیف سی گرمی دوڑ گئی ہے اور جہاں جہاں سے شعلۂ نُور گزر رہا ہے گرمی اور روشنی پیدا ہوتی چلی جا رہی ہے لیکن مجھے تو بے انتہا گرمی محسوس ہوتی ہے، یہاں تک کہ میں گھبرا جاتی ہوں۔ مختصر یہ کہ نُور کے بجائے گرمی کا تصوّر اس

شدت سے قائم ہو جاتا ہے کہ میں برداشت نہیں کر سکتی۔

(مکتوب ۱۲ اپریل ۱۹۷۲ء)

جب شفیق النسا غوری محض تصور سے جسم میں گرمی کی شدید کیفیت محسوس کر سکتی ہیں تو آپ دِل کے آس پاس درد کی لہریں اُٹھتے ہوئے کیوں محسوس نہیں کر سکتے۔ ہاں تو ڈاکٹر نے اظہار مایوسی کر دیا۔ اب نزع کا عالم طاری ہے (نزع کے عالم کا تصور یکسوئی کے ساتھ کریں) جانکنی کی منزل شروع ہو گئی، پاؤں پہلے سُن ہوئے، پھر بے جان ہو گئے۔ رُوح سرک کر پنڈلیوں کی طرف آ گئی، رُوح اُوپر کی طرف آہستہ آہستہ کھنچی چلی جا رہی ہے۔ پنڈلیوں کا دم نکل گیا، رانیں سرد و بے رُوح ہو گئیں اور لیجئے نچلا دھڑ مر گیا۔ اب موت کی سرد و سیاہ لہریں زندگی کو نگلتی ہوئی سینے کی طرف بڑھ رہی ہیں۔ نبضیں ڈوب رہی ہیں۔ دِل کی حرکت بے ڈھب ہوتی چلی جا رہی ہے۔ لیجئے آہستہ آہستہ حرکتِ قلب غیر منظم سے مدھم ہو گئی۔ قلب بے حس ہو گیا۔ دماغ رفتہ رفتہ بے جان ہوتا چلا جا رہا ہے۔ آنکھیں پتھرا گئی ہیں، کان مُڑ گئے ہیں، ناک کا بانسہ پھر چکا ہے.... اور لیجیے!

یہ لاش بے کفن اسدؔ خستہ جان کی ہے
حق مغفرت کرے عجب آزاد مرد تھا

بے خوفی کی آموزش

مجھے بخوبی اندازہ ہے کہ خوفِ مرگ کے مریضوں کے لیے مراقبۂ مرگ کس قدر مشکل، کتنا کٹھن اور کتنا جان لیوا چیز ہے لیکن موتوا قبل ان تموتو (مر جاؤ اس سے پہلے کہ موت آئے) کے ارشادِ حکیمانہ میں جو معنی چھپے ہوئے ہیں ان معانی کو مراقبۂ مرگ کا عامل ہی دریافت کر سکتا ہے۔ جن جن لوگوں نے جم کر مراقبۂ مرگ کیا ہے، وہ خوف

مرگ سے نجات پا چکے ہیں، انسان ہر عمل آموزش سے سیکھتا ہے۔ بے خوفی اور نڈر پنے کا عمل بھی ذہن کو سکھانا پڑتا ہے۔ فوج کے نئے رنگروٹ میدانِ جنگ کی پہلی جھڑپ میں شامل ہوتے ہیں، اُن کے اعصاب پر موت کا خوف اتنی شدّت سے طاری ہوجاتا ہے، کہ نہ بھاگ سکتے ہیں، نہ دشمن کے حملے کا جواب دے سکتے ہیں نہ اپنی جگہ ٹھہر سکتے ہیں۔

نہ بھاگا جائے ہے مجھ سے، نہ ٹھہرا جائے ہے مجھ سے

لیکن خوف کا مقابلہ کرتے ہوئے آہستہ آہستہ اُن کا اعصابی نظام اور ذہنی نظام موت کے خطرات جھیلنے کے لیے بخوبی تیار ہوجاتا ہے، پھر وہ گولیوں کی بوچھاڑ، ٹینکوں کی یلغار اور توپوں کی مسلسل بمباری اور بمباروں سے آگ کی بارش کے باوجود نہایت نظم و ترتیب کے ساتھ دشمن پر ٹوٹ پڑتے ہیں، گویا موت کا خوف خود انہیں بے خوفی سکھا دیتا ہے، ذہن بھی ہاتھ پاؤں کی طرح ہماری انا ہی کا آلۂ کار ہے، جس طرح ہم جسم کو رقص کی تعلیم دیتے ہیں، ذہن کو بھی اشاروں پر نچا سکتے ہیں، شرط صرف یہ ہے کہ جسم کی آموزش کی طرح ذہن کی آموزش بھی جم کر کی جائے۔ مائیں بچّوں کو چلنا، اُٹھنا بیٹھنا سکھاتی ہیں اور گھر کا ماحول ہی اُن کے ذہن میں تصوّرات و تخیّلات کے سانچے ڈھالتا ہے، اور پھر ان ہی ڈھلے ڈھلائے سانچوں میں بچّے خود اپنے کو ڈھالنے لگتے ہیں، بچّے کو بے خوفی بھی سکھائی جاتی ہے اور پُر خوفی بھی۔ مریضِ خوف کا ذہن بھی نابالغ اور خام ہوتا ہے۔ آپ جس طرح تین سال کے بچّے کی آموزش کرتے ہیں، اسی طرح تیس سالہ مریضِ خوف کے ذہن کی تربیت بھی کر سکتے ہیں، آموزش اور تربیت سے عقاب شکاری کے ساتھ شکار کھیلنا، گدھے ناچنا، اُونٹ اُچھلنا، کُتّے پہرہ دینا، ریچھ دو پاؤں پر جھُومنا، گھوڑے دُلکی چلنا، بندر بھیک مانگنا، ہاتھی سلام کرنا اور طوطے مینا بولنا سیکھ لیتے ہیں، تو ذہنِ انسانی تعلیم و تربیت سے کیا کچھ نہیں سیکھ سکتا۔ سرکس کے ماسٹر کی نگاہ اور آواز پر کبوتر، شیر، بندر، خرگوش اور ہاتھی وہ حیرت انگیز کام کرتے ہیں کہ آدمی حیران رہ جائے

ذہن اسی طرح آپ کا محکوم ہے جس طرح کوئی اور وحشی جانور۔ آپ اسے ہر نیکی کی تعلیم دے سکتے ہیں اور بلاشبہ ذہنی تربیت کا سب سے بڑا ذریعہ اور طریقہ مراقبہ اور صرف مراقبہ ہے۔

فرشتۂ مرگ سے ملاقات

م۔ج۔ گلشن لکھتے ہیں کہ :

میں متبادل طرزِ تنفس کی مشق اور مراقبۂ مرگ کرتا ہوں۔ ناک کے نتھنوں سے سانس اندر کھینچتے ہوئے یہ تصور ہوتا ہے کہ کائنات کی عظیم توانائی اور ہمہ گیر طاقت سانس کے ذریعے میرے جسم میں داخل ہو رہی ہے۔ سینے میں سانس روک کر تصور باندھتا ہوں کہ رگ رگ میں طاقت، مسرت، اعتماد اور زندگی کی برقی لہریں دوڑ رہی ہیں۔ شروع شروع میں تو رگ رگ اور نس نس اس طرح پھڑکتی اور تھرکتی رہی، جیسے سچ مچ اعصاب میں برقی رَو دوڑ رہی ہے۔ متبادل طرزِ تنفس کے بعد آپ کی مکمل ہدایات کی پابندی کے ساتھ مراقبۂ مرگ کرتا تھا جب مراقبے کو تین مہینے گزر گئے تو ایک روز سوتے میں محسوس کیا کہ :

دھندلی شکل کی کوئی چیز کھلی کھڑکی کے راستے سے خوابگاہ میں داخل ہوئی، اور مجھے مخاطب کر کے کہنے لگی کہ :

تم روز روز سوچا کرتے ہو کہ موت کیا ہے؟ کیسی ہوتی ہے؟ آؤ آج تمہیں بتاؤں کہ موت کیا ہے؟ اور موت کے بعد کیا ہوتا ہے؟ چنانچہ میں اس دھندلی شکل رکھنے والی ہستی کے حکم پر اس کے ساتھ چلنے کو تیار ہو گیا، میں مکان کی بالائی منزل کی خوابگاہ میں رہتا ہوں، زینے کے راستے نیچے جانے کی ضرورت محسوس نہ کی، بلکہ

انجانی مخلوق کے ساتھ کھڑکی کے راستے باہر نکل گیا، وہ پراسرار وجود میرا رہنما تھا۔ کھڑکی سے نکل کر میں برآمدے میں آیا اور پرواز کرنے لگا۔ حیرت ہے کہ اس وقت میرا جسم بالائی منزل کی خوابگاہ میں بستر پر پڑا تھا اور میں اپنے نئے جسم کے ساتھ فضا میں اُڑ رہا تھا۔ پرواز کرتے ہوئے نہ مجھے مکان نظر آئے نہ درخت۔ ہر طرف خالی فضا تھی، بے کراں سناٹا ہلکی ہلکی خنک اور زرد رنگ کی روشنی چاروں طرف پھیلی ہوئی تھی۔ نہایت فرحت بخش اور سُہانا سماں تھا۔ میں اس نامعلوم وجود کے ساتھ پرواز کرتے کرتے بہت دُور نکل گیا۔ ناگاہ مجھے خیال آیا کہ میں گھردار آدمی ہوں، بال بچے ہیں، اسی طرح اُڑتے اُڑتے کہیں نکل گیا تو پسماندوں کا حشر کیا ہوگا، جب صبح کو میرا جسم بے حس و حرکت پڑا پائیں گے تو اُن پر کیا قیامت گزر جائے گی، جُوں ہی مجھے بال بچّوں کا خیال آیا۔ میں نے اس اجنبی قاصد سے کہا کہ:

اب میں آگے نہیں جا سکتا۔

یہ کہہ کر میں ٹھہر گیا تو اپنے آپ کو پُرانے جسم میں پایا۔ مولانا رُوم فرماتے ہیں کہ:

ہم چو سبزہ بارہا روئیدہ ام
ہفصد و ہفتاد قالب دیدہ ام

میں سبزے کی طرح بارہا اُگا ہوں اور سات سو ستّر قالبوں سے گُزرا ہوں۔

سات سو ستّر کے معنی دو سات اور ایک صفر (۷۷۰) نہیں، اس مصرع میں سات سو ستّر کے معنی ہیں بے شمار قالب۔ م۔ ج۔ گلشن دو جسم دیکھ کر گھبرا گئے۔ ایک وہ قالب جو خوابگاہ میں بستر پر پڑا تھا۔ دوسرا وہ قالب جو فضا میں پرواز کر رہا تھا۔ گلشن صاحب نے ایک دھندلی شکل والی انجانی مخلوق کا بھی ذکر کیا ہے جس نے اُن سے کہا کہ:

آؤ میں تمہیں بتاؤں کہ موت کیا ہے اور موت کے بعد کیا ہوتا ہے؟

اس کے بعد اُن کا رُوحانی سفر اس نامعلوم وجود کی رہنمائی میں شروع ہوا۔ کیا

یہ فرشتۂ مرگ تھا جوم۔ ج۔ گلشن کو موت کا عملی تجربہ کرانے آیا تھا۔ گلشن صاحب نے اپنے خط میں اسی امکان کی طرف اشارہ کیا ہے، لکھتے ہیں کہ :

"یوں میری ملاقات فرشتۂ مرگ سے ہو گئی "۔

لیکن میں کہتا ہوں کہ یہ دھندلی شکل کا وجود بھی اُن ہی کے نفس کا ایک حصّہ، یعنی سات سَو ستّر قالبوں میں سے ایک قالب ہو گا جو مراقبۂ مرگ کے نتیجے میں تشکیل پا کر جسم کی صُورت اختیار کر گیا۔

خواب و خیال

اگر آپ کسی نفسیات داں سے پوچھیں گے تو وہ مراقبۂ مرگ کے اس تجربے کو محض التباسِ حواس، فریبِ نفس اور خواب و خیال قرار دے گا، یعنی "دیتے ہیں دھوکہ یہ بازی گر کھُلا"۔ بلاشبہ خالص فنِ نفسیات کی منطق کے لحاظ سے اس تجربے کی اہمیت واہمے سے زیادہ نہیں۔ جس طرح جاگتے میں انسانی حواس دھوکا کھا جاتے ہیں یعنی اندھیرے میں کسی متحرک چیز کو بھوت سمجھ لیا جاتا ہے اسی طرح عالمِ خواب میں بھی نفسِ انسانی کو اس قسم کے وہمی مناظر اور التباسِ حواس سے گزرنا پڑتا ہے۔ یہ بھی صحیح ہے کہ افسانوں کے دھندلکے سے گزرے بغیر حقیقت کی شعاع کو پکڑنا تقریباً ناممکن ہے اور لُطف یہ ہے کہ واہموں کے جنگل سے نکل کر جب ہم کسی حقیقت کو گرفت میں لے آتے ہیں تو پتہ چلتا ہے کہ یہ بھی واہمہ تھا، یہاں تک کہ اسی طرح ٹھوکریں کھاتے کھاتے، افسانوں سے اُلجھتے اُلجھتے اور مفروضوں سے ٹکراتے ٹکراتے ہم بخیال خود کسی حقیقتوں کی حقیقت (حقیقت الحقائق) تک پہنچتے ہیں تو قبل اس کے کہ اپنی اس بافت اور دریافت پر اطمینانِ خاطر نصیب ہو اندر سے کوئی آواز دیتا ہے، تنبیہہ کرتا ہے کہ :

اور یہ بھی تمام وہم و گماں
اور یہ بھی تمام مفروضات

خیر یہ بحث کہ نفسِ انسانی حقیقت الحقائق کے ادراک کی قابل ہے یا نہیں، ہمارے موضوع سے خارج ہے۔ عرض کرنا یہ ہے کہ مابعد النّفسیات کے نقطۂ نظر کی رُو سے حواس کا التباس، نفس کی فریب کاری اور خواب وخیال کا عمل یہ سب ذہن ہی کی مختلف حقیقی اور زندہ فعالیت کے عمل ہیں۔ ہم ان تجربوں، کیفیتوں اور حقیقتوں کو یہ کہہ کر نظر انداز نہیں کر سکتے۔

حواس دھوکا کھا گئے

سوال یہ ہے کہ حواس کیوں دھوکا کھا گئے۔ آخر ذہن کی وہ کون سی کیفیت اور کون سی حالت تھی جس کے زیر اثر ہماری آنکھ نے وہ منظر دیکھا جو سِرے سے موجود ہی نہیں، وہ آواز سنی جس نے فضا میں ارتعاش ہی پیدا نہیں کیا۔ گلگش صاحب مراقبۂ مرگ کرتے ہیں، تین مہینے کے بعد سوتے ہیں، اُن کی ملاقات بقول خود فرشتۂ مرگ سے ہوگئی۔ یہ ٹھیک ہے کہ یہ ملاقات اُن ہی خیالات کا نتیجہ تھی جو مراقبۂ مرگ کے دوران، ذہن پر مسلّط تھے کہ میں مر رہا ہوں"۔ یہ خیال پختہ ہو کر مجسّم ہوگیا، اُس نے خواب میں ایک دھندلی انجانی شکل اختیار کر لی۔ فی الحال اس خواب کی حقیقت سے بحث نہیں، اس مقصد سے بحث کرنا چاہتے ہیں، جو م۔ ج۔ گلگش نے حاصل کیا کہ اُنہیں خوفِ مرگ سے ہمیشہ کے لیے نجات مِل گئی، انہیں معلوم ہوگیا کہ موت کی حقیقت اِس سے زیادہ کچھ نہیں کہ ایک نیا جسم پُرانے جسم سے برآمد ہوتا ہے۔ کھڑکی سے گزُر کر برآمدے میں آتا ہے اور فضا میں پرواز کرنے لگتا ہے۔

موت اِک زندگی کا وقفہ ہے
یعنی آگے چلیں گے دَم لے کر!

مان لیجئے کہ یہ سب کیفیتیں خود ترغیبی اور خود تنویمی کے نتیجے میں پیدا ہوئیں، مان لیا، تاہم اس فرضی یا حقیقی تجربے سے یہ ہُوا کہ اُن کا ذہن موت سے نڈر ہو گیا۔ گہرے دبے ہوئے خوفِ مرگ کی جڑ اکھڑ گئی اور مریض اپنے کو زیادہ صحت مند، زیادہ بہادر اور زیادہ طاقتور محسوس کرنے لگا۔ سید حیدر حسین لکھتے ہیں کہ :

باضابطہ مراقبہ مرگ پر عمل کرتا ہوں۔ اس مراقبے نے میرے ذہن کو عجیب و غریب توانائی بخشی ہے۔ جب میری عمر تین سال کی تھی تو والد صاحب نے والدۂ مرحومہ کی جان لینے کے بعد اپنے سر میں گولی مار لی تھی۔ یہ واقعہ تقسیم سے چند سال قبل ہندوستان میں پیش آیا تھا۔ اس خونین حادثے نے میرے ذہن کو تین سال کی عمر ہی میں تباہ کر ڈالا تھا۔ بڑی بہن مرحومہ نے پرورش کی۔ بیمار ذہن، بیمار جسم اور کمزور اعصاب! خوف کے ایسے شدید دورے پڑتے تھے کہ اللہ واکبر! میں نزع کی کیفیت سے بخوبی واقف ہوں مجھے معلوم ہے کہ جان کس طرح نکلتی ہے اور جان نکلتے وقت دل و دماغ پر کیا عالم گزرتا ہے۔ خاک و خون میں لتھڑے ہوئے ماں باپ کا دم میرے سامنے ہی نکلا تھا۔ مراقبۂ مرگ شروع کرنے سے قبل دم نکلنے کی یہ کیفیت مجھ پر خود بخود طاری ہو جاتی تھی۔ جب میں نے دیکھا کہ اس کیفیت سے مفر نہیں تو میں نے ذاتی تصوّر سے اپنے اُوپر جانکنی یا دَم نکلنے کی کیفیت قصداً طاری کرنی شروع کر دی۔ ابتدائی تجربے سخت ہولناک تھے۔ نفس کسی طرح اپنے موت کے تصوّر پر آمادہ نہ ہوتا تھا، لیکن میں نے مشق تصور جاری رکھی، رفتہ رفتہ ارادے کی قوت بیدار ہونی شروع ہوئی اور میں رفتہ رفتہ بے خوفی سے ان خطرات کی کیفیتوں کا مقابلہ کرنے لگا۔ نزع کے مریضانہ دورے جو اب تک غیر ارادی طور پر پڑا کرتے تھے، جن کے تصوّر سے میری رُوح کانپتی تھی اب مراقبے کا جزو بن کر میرے کنٹرول میں آ گئے۔ اس مراقبے کے دوران کئی بار فرشتۂ مرگ سے ملاقات بھی ہوئی، یعنی ملک الموت کا تصوّر مجسّم ہو کر سامنے آیا جو بزرگوں

کی زبانی سُنا اور بزرگوں کی کتابوں میں پڑھا تھا۔ یعنی ایک مہیب اور خوفناک فرشتہ
میں نے بہ حالتِ مراقبہ اس مہیب اور عجیب فرشتے سے بارہا گفتگو کی اور
مرگ و زندگی کے اسرار سمجھے، رموز معلوم کیے۔ ہرگز یہ دعویٰ نہیں کہ عالمِ مراقبہ کا یہ فرشتہ
سچ مچ حضرت عزرائیل علیہ السلام تھے۔ وہ تو ایک ہی مرتبہ آئیں گے اور اس
جانِ ناتوان کو قبض کر کے لے جائیں گے۔

مجھے دورانِ مراقبہ جو فرشتۂ مرگ نظر آیا، وہ درحقیقت میرا ہولناک جذبۂ خوف
تھا جو کہیں نفس کی گہرائیوں میں دبا ہُوا تھا، اسی جذبۂ خوف نے ایک عجیب مخلوق کی
شکل اختیار کر لی تھی اور بار بار ظاہر ہوتا رہتا تھا۔ آخر کار موت کے مراقبے کی بدولت
میں جذبۂ خوف اور اس کے مجسّمے (فرشتۂ مرگ) کے ہول سے نڈر ہو گیا اور اب بحمداللہ
بجُز خوفِ خدا، نہ کسی فرشتۂ مرگ کا خوف ہے نہ حادثۂ مرگ کا۔

ذہن کا قانُون یہ ہے کہ جب آپ اسے کسی خاص تصوّر پر مجبور کریں گے تو وہ اس
تصوّر سے بغاوت کر دے گا۔ ہمارے نفس میں ارادے اور جوابی ارادے کی طاقتیں
کارفرما ہیں۔ آپ جب کوئی ارادہ کریں گے تو جوابی ارادہ ضرور برسرِ کار آئے گا مثلاً
شعُوری ارادہ یہ ہے کہ موت کا تصوّر کیا جائے۔ لاشعُوری ارادہ اس طرح بروئے کار
آئے گا کہ موت کے تصوّر کو مغلوب کر دیا جائے۔ خوفِ مرگ کے مریضوں کو مراقبۂ مرگ
کے ذریعے کیوں شفا نصیب ہو جاتی ہے (یعنی وہ کیوُں موت کے خوف پر غالب آ
جائے، اس لیے کہ لاشعُور کا جوابی ارادہ بروئے کار آجاتا ہے اور وہ ایک جبری
تصوّر (کہ میں مر رہا ہوں) کے خلاف مزاحمت شروع کر دیتا ہے۔ طبّی نفسیات میں لکنت
(زبان کا رُکنا، اٹکنا اور ہکلانا) کا یہ علاج تجویز کیا جاتا ہے کہ لکنت کا مریض خود شدّت
سے ہکلانے لگے اور دانستہ لکنت پیدا کرنے کی کوشش کرے۔ اس کوشش کے خلاف
یقیناً ذہن میں بغاوت کی لہر پیدا ہو گی اور عجب نہیں کہ لکنت کا مریض لکنت کے جوابی

ارادے کی طاقت سے ہکلانے کی شکایت پر غالب آجائے۔

تا بہ تپ

حال ہی میں شدتِ خوف کا ایک مریض نظر سے گزرا۔ یہ ایک تعلیم یافتہ نوجوان ہیں۔ سائنس میں ایم ایس سی ہونے کے علاوہ لندن میں انجنیئرنگ کی اعلیٰ تعلیم پائے ہوئے ہیں، بقول اُن کے، بچپن میں اُن کی تربیت جبر اور خوف کے ماحول میں ہوئی تھی کئی سال تک یہ ریاح اور معدے کے مریض بھی رہے (یہ جبر اور خوف کا لازمی نتیجہ تھا) انہیں اپنڈی سائٹس کا آپریشن بھی کرانا پڑا۔ ۱۹۶۰ء میں پہلی مرتبہ، شدید بے دلی، مایوسی اور بیزاری کی کیفیت محسوس کی، کچھ دِن کے بعد یہ اعلیٰ تعلیم کے لیے ولایت چلے گئے۔ وہاں بے دلی کی یہ کیفیت اور شدید ہوگئی۔ بہت سے نفسیاتی اور جسمانی علاج کرائے لیکن جب کوئی فائدہ محسوس نہ ہُوا تو لندن میں اس مایوس العلاج مریض نے ڈاکٹر لیہی کی طرف توجہ کی، جو ذہنی امراض کا علاج بذریعہ تنویم (ہپ نا ٹزم) کرتے ہیں۔ اس علاج سے مایوسی، بے دلی اور خوف کی کیفیت ناپید ہوگئی۔ رمضان میں اُن سے میری مُلاقات ہوئی۔ مریض نے کسی معالج کے مشورے سے متھاڈرین کے انجکشن لگواتے تھے، ان انجکشنوں سے وقتی طور پر اعصاب کافی سکون محسوس کرتے ہیں اور وقتی طور پر خوف اور مایوسی کی کیفیت دب جاتی ہے، اب یہ اُن انجکشنوں کے عادی ہوگئے ہیں۔ دُوسرے تیسرے روز متھاڈرین کے انجکشن نہ لگوائیں، تو پھر مرض اُبھر آتا ہے، انہیں طرح طرح کے خوف ستاتے ہیں، مثلاً کوئی حملہ کر دے گا، میں مجرم ہوں اور شدید سزاؤں کا مستحق، گھر والے، میرے بدخواہ ہیں، جس دفتر میں مُلازم ہوں وہاں میرے خلاف سازش ہو رہی ہے۔ میرا افسر مجھے ملازمت سے برخاست

ے گا۔ اس مسئلے کا سب سے رنج دِہ اور افسوسناک پہلو یہ ہے کہ اس ذہین، یافتہ اور جہاندیدہ، جہاندیدہ نہ سہی، انگلینڈ رسیدہ نوجوان نے دو ہزار روپے مہینے کی باعزّت اور قابلِ رشک ملازمت سے صرف اس خوف کی بنا پر استعفیٰ دے دیا کہ اگر میں رضاکارانہ طور پر ملازمت سے استعفیٰ نہ دُوں گا، تو کمپنی خود نوکری سے نکال پھینکے گی۔ میں نے انہیں کئی مرتبہ مراقبۂ مرگ کا مشورہ دیا، نہ مانے۔ آخر جب ہر طرز علاج سے مایوس ہو گئے، تو بادلِ نخواستہ مراقبہ مرگ پر راضی ہو گئے اور الحمدللہ کہ چالیس روز کی مشق نے خوف میں پچیس فیصدی کی کمی کر دی ہے۔ فارسی کی مثل ہے کہ "بمرگش بگیر تا بہ تپ راضی شود" یعنی اگر تم کسی شخص کو بخار کی تکلیف بخوشی سہنے پر آمادہ کرنا چاہتے ہو تو اسے موت کی دھمکی دیدو، اس دھمکی سے ڈر کر وہ موت پر خوشی خوشی بخار کو ترجیح دے گا اور لمبا لمبا لیٹ جائے گا۔ نفسِ سرکش کا علاج یہ ہے کہ نفسِ سرکش کو زبردستی اُس خوف میں مبتلا کر دیا جائے جس سے وہ بدکتا ہے۔ آپ کسی اناڑی کو تیرنا سکھانا چاہتے ہیں تو اسے پانی میں دھکا دیدیں خود ہاتھ پاؤں مارنا سیکھ جائے گا۔ مراقبۂ مرگ کے ساتھ اگر سانس کی بھی مشق کی جائے تو فوائد میں اضافہ ہو جاتا ہے، لیکن پھر عرض کر دوں کہ نصابِ تعمیر و تنظیم شخصیت (یعنی S. C. T) کی کوئی مشق بطورِ خود کبھی نہیں کرنی چاہیے جو چیز فائدہ پہنچا سکتی ہے، ضرر رساں بھی ہو سکتی ہے اور ہوتی ہے۔ یہ تمام مشقیں کسی تجربہ کار شخص کی نگرانی اور رہنمائی ہی میں کرنی چاہئیں کہ کوئی خطرہ نہ رہے۔

مراقبے میں اور سیلف ہپ نائز کی شکل اور ظاہری اثرات میں بظاہر کوئی نمایاں فرق نہیں نظر آتا، لیکن اُن کے بنیادی مقاصد بالکل مختلف ہیں۔ سیلف ہپ نائز

(SELF HYPNOSIS) کا معمول اپنے کو ترغیب دیتا ہے۔ اس ترغیب کے نتیجے میں معمول کا جسم اکڑ جاتا ہے اور اس پر نیم خوابی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اس کا ذہن ہر قسم کی ترغیبات قبول کرنے کے لیے مستعد ہو جاتا ہے۔ خود تنویمی اسی کو ہیں اور اس کی حدود یہی ہیں۔ مراقبے میں اپنے آپ کو کوئی شعوری ترغیب نہیں دی بلکہ ذہن میں ایک بنیادی تصوّر قائم کر کے اس تصوّر کی مناسبت، رعایت اور ال سے خود بخود ذہن میں خیالات، استعارات، علامات، تشبیہات اور تاثرات سلسلہ پیدا ہوتا ہے اس سے بہ خوشی گزرنا پڑتا ہے۔ مثلاً آپ نے پانی کی بوند قائم کیا۔ اب اس بوند کے تصوّر کی بدولت آپ کے ذہن سے خود بخود قدرتی طور بغیر کسی کوشش و کاوش کے خیالات و تصوّرات کی جو قطاریں گزریں گی۔ اُن کا تعلق بادل، بادل کی مناسبت سے بجلی، بارش، ساون (ساون کی مناسبت سے بار جھولے اور پھوارے (ملہار کی مناسبت سے) کوئی محبوبہ، کوئی رقاصہ، پھر اپنی ز کا کوئی رُومانی حادثہ یاد آئے گا (یہاں پہنچ کر پھر بوند کے تصوّر کو تازہ کر لیجئے) — جھیل، دریا، سمندر، طوفان وغیرہ وغیرہ۔ یہ تمام تصوّرات وہ ہیں جن کا تعلق قطرہ آب سے ہے۔ قطرۂ آب طرح طرح کی شکلوں میں آپ کو نظر آئے گا، کہیں وہ دریا میں گھ

عشرتِ قطرہ ہے دریا میں فنا ہو جانا

کا فلسفہ پیش کر رہا ہے۔ کہیں "بادل سے جھڑی بندھی ہوئی ہے" کی تصویر کھینچ رہا ہے۔ کہیں ماتھے پر پسینے کی طرح چمک رہا ہے

موتی سمجھ کے شانِ کریمی نے چن لیے
قطرے جو رُخ پہ تھے عرقِ انفعال کے

کہیں اس قطرۂ آب نے آنسو کی شکل اختیار کر لی ہے اور پر جھلک رہا ہے۔

وہ تری پلکوں پہ اشکوں کے ستاروں کا طلوع
بے خودی میں وہ مری اختر شماری ہائے ہائے

آپ کے ذہن میں یہ تمام تشبیہیں اور استعارے صرف قطرۂ آب کے تلازمے سے پیدا ہوتے۔ مراقبے میں آپ کو صرف یہ خیال رکھنا چاہیئے کہ بنیادی موضوعِ تصوّر سے ہٹ کر ذہن میں کوئی اجنبی خیال نہ آنے پائے۔ جتنے تصوّرات آئیں اُن کا تعلق موضوُع مراقبہ سے ضرور ہونا چاہیے۔ اسی منظم سوچ بچار کے دوران یکایک قلب کا دریچہ کھُل جائے گا اور کائنات کی بنیادی حقیقت اس طرح چپکے سے رُوح میں روشن ہونے لگے گی کہ عقل سر دُھننے پر مجبوُر ہو جائے گی۔

یوُں ہِلا دِل کو ایک نکتۂ راز
رُوح میں جیسے کھُل گیا روزن

مراقبے کی محویت میں سیلف ہپ نائز (خود تنویمی) کی کیفیت ضرور طاری ہو جاتی ہے اور اس طرح مراقبہ کرنے والا کسی ترغیب و تلقین کے بغیر گرد و پیش اور ماحول سے بے خبر ہو جاتا ہے۔ ارشاد احمد بیگ چغتائی (استا محمد) اس کیفیت کا ذکر کرتے ہوئے لکھتے ہیں:

اس کیفیت میں اپنے کو ڈوبتا ہوا محسوس کرتا ہوں۔ ڈوُبتے ہوئے اچانک ہڑبڑا کر اُٹھ بیٹھتا ہوں۔ چند ثانیے کے لیے ایسا محسوس ہوتا ہے، جیسے دَم نکلنے والا ہے رُوح پرواز کرنے والی ہے اس طرح خوف کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

محویت کے عالم میں رُوح پرواز کر جانے کا خوف اس بات کی دلیل ہے کہ ارشاد احمد بیگ کے نفس میں طرح طرح کے وسوسے اور اندیشے بھرے ہوئے ہیں لاشعوُر کی امکانی کوشش ہوتی ہے کہ مراقبے کے عمل کو ناکام بنا دے۔

اکرم (کیڈٹ کالج ہٹارو) کا بیان سُنیے (خط مورخہ ۷ مئی ۱۹۷۰ء)

مراقبے میں نُور کا تصوّر کرتے ہی جسم میں گرمی سی دوڑ جاتی ہے اور جسم اس طرح چمکنے لگتا ہے جس طرح روشنی کی سلاخیں (راڈر)

خالدہ رفعت (خط مورخہ ۲۶ اگست ۱۹۷۰ء) لکھتی ہیں :

" آج کل عجیب کیفیت سے گزر رہی ہوں چاند رات کو مراقبہ کر رہی تھی جب دِل میں شعاعِ نُور کا تصوّر قائم ہُوا تو ایسا لگا کہ قلب کتاب کی طرح کُھل رہا ہے جب وہ پُوری طرح کُھل گیا تو اس کے نچلے حصّے پر ایک بہت چھوٹی سی رحل نظر آئی۔

قلب میں قرآن

رحل پر چھوٹا سا قرآنِ پاک کُھلا ہُوا تھا۔ پہلے سیپارے کا پہلا صفحہ، جس کی شروع کی سطر پڑھی جا سکی۔ کچھ تو حروف باریک تھے۔ کچھ قلب پر عجیب کیفیت سی چھائی ہوئی تھی۔ چند منٹ تک مراقبے کے عالم میں قلب میں قرآن مجید کو دیکھتی رہی۔ پھر آہستہ سے قرآن مجید بند ہو گیا۔ اس کے ساتھ ہی رحل بھی۔ قلب کا جو حِصّہ کُھل کر اُوپر کی طرف اُٹھ گیا تھا، وہ بھی آہستگی سے نچلی طرف آگیا۔ اس دِن سے عجیب حالت ہے۔ ہر وقت ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے خدا مجھے دیکھ رہا ہے میرے ہر قول اور ہر فعل پر اس کی نظر ہے۔ اب ہر بات فضول اور ہر کام بیکار لگتا ہے، نہ کچھ لکھنے کو جی چاہتا ہے نہ پڑھنے کو، حالانکہ امتحان میں صرف چند روز باقی رہ گئے ہیں۔ پڑھنے کے لیے کتاب اُٹھاتی ہوں تو دماغ ماؤف ہو جاتا ہے۔ سمجھ میں نہیں آتا کیا کروں۔ اگر یہی حالت رہی تو خاک امتحان دے سکوں گی۔ میں نے لکھا تھا کہ کبھی کبھی جسم سے روشنی چھننے لگتی ہے آج کل تو ایک ایک روئیں اور جسم کے ایک ایک مسام سے روشنیوں کا فوارہ پھُوٹ نکلتا ہے جس کے سبب ہاتھوں پر چمک سی رہنے لگی ہے۔ یکم رجب کو میں نے جسمِ مثالی

سے کہا تھا کہ وہ تیئس رجب تک میرا غلام بن کر رہے گا۔ یہ وعدہ میں نے مشقِ تنفسِ نور کے درمیان لیا تھا۔ خیال تھا کہ مراقبے کے بعد کوئی سوال کروں گی لیکن مراقبے کے بعد جسمِ مثالی نظر ہی نہیں آیا۔ دوسرے دِن یعنی دوسری رجب کو مراقبے کے بعد نظر آیا تو میں نے اس سے کہا کہ :

"چوبیس گھنٹے کے اندر اندر اس مکان کے اثراتِ بد کو دُور کر دے"۔

جسمِ مثالی نے جواب دیا کہ "اچھا کر دیں گے"۔

ہاں یہ بتانا بھول گئی کہ مراقبے میں جب شعاعِ نور قلب میں داخل ہوئی، تو اس وقت وہی سب کچھ نظر آیا جو چاند رات کو نظر آیا تھا۔ فرق صرف اتنا تھا کہ قرآن مجید بیچ میں سے کھلا ہوا تھا۔

محمد آفاق (بھریا) لکھتے ہیں کہ :

"ان مشقوں سے جسم اور نفس میں نمایاں تبدیلیاں ہوتی ہیں، خواب اکثر روز دیکھتا ہوں، سانپ نظر آتے ہیں، اژدہے کی طرح کے خوفناک، زہریلے اور پھنکاریں مارنے والے، مگر مجھے اُن سے قطعاً خوف محسوس نہیں ہوتا، وہ میری چارپائی کے نیچے بل کھاتے نظر آتے ہیں، کبھی کبھی دیکھتا ہوں کہ وہ آگ میں جل رہے ہیں۔ کسی منظر اور نظارے سے گھبراہٹ اور وحشت نہیں ہوتی، بلکہ تفریح کے طور پر اُن سے لطف اندوز ہوتا ہوں۔ صحت اچھی رہتی ہے۔ تردّد اور تشویش بالکل ختم ہو گئی ہے۔ خدا کا شکر ہے کہ زندگی سکون و اطمینان سے گزر رہی ہے۔ پچھلے دِنوں پیٹ میں شدید درد اُٹھا تھا۔ ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوا کھائی، مگر کوئی فائدہ محسوس نہ ہُوا، طبیعت حد درجہ بے چین تھی۔ عاجز آکر میں نے مراقبہ شروع کیا اور نور کا تصوّر قائم کر کے یہ ترغیب چپکے چپکے دُہرانی شروع کی کہ کرنیں پیٹ کے درد کو کھینچ کر باہر لیے جا رہی ہیں اور وہ کرنیں سیاہ پڑ گئی ہیں۔ آپ یقین کریں کہ اس تصوّر و ترغیب کے ساتھ ہی درد ختم ہو گیا اور پھر اب

تک نہیں ہُوا۔ رشید صاحب لکھتے ہیں کہ:

ترکِ نمک کا تجربہ اب تک نہیں کیا۔ موقع کی تلاش میں ہوں۔ اس بار چونکہ مستقل توجہ اور پابندی سے کر رہا ہوں اس لیے فوائد پہلے کی نسبت کچھ زیادہ ہی محسوس ہو رہے ہیں، ایک تو یہ کہ میں داہنے ہاتھ میں توانائی کی لہر دوڑتے ہوئے محسوس کرتا رہتا ہوں دوسرے یہ کہ جسمانی طور پر اپنے کو زیادہ چاق و چوبند پاتا ہوں۔

رگ رگ میں بجلیاں سی دوڑتی محسوس ہوتی ہیں۔ ایک دِن تو مراقبہ کرتے ہوئے ایسا لگا کہ جسم سے کوئی چیز..... روح ..... باہر نکلی اور پھر خود بخود لوٹ آئی۔ اس وقت میں بہت زیادہ خوفزدہ ہوا کہ لیجئے، میں تو چلا دُنیا سے۔ حالانکہ کچھ تجربے اسی قسم کے پچھلی مرتبہ بھی ہوئے تھے اور جسم مثالی کو مختلف حالتوں میں دیکھا تھا۔ ایک بار مراقبہ شمع کے بعد بستر پر آنکھیں بند کر کے لیٹا تو اچانک ایک شعلۂ نُور کو سینے سے دماغ کی طرف بڑھتے دیکھا۔ میں گھبرا گیا کہ کہیں یہ حالتِ نزع تو نہیں ہے، مگر خدا کا شکر ہے کہ پھر وہ کیفیت ختم ہو گئی۔

(مکتوب، ۲۲ اکتوبر ۱۹۶۸ء)

اس رات مراقبہ کرتے ہوئے ایسا لگا کہ گہرائیوں میں ڈوبتا چلا جا رہا ہوں جس وقت میں اس تصوّر میں غرق تھا کہ روشنی دماغ میں بائیں طرف ٹھہری ہوئی ہے، تو ایسا محسوس ہو رہا تھا کہ اس حصّۂ دماغ میں سورج چمک رہا ہے۔

منگیتر کا چہرہ

یکا یک سُورج ڈُوب گیا اور اس جگہ ایک لڑکی کا چہرہ نمُودار ہُوا۔ مجھے ایسا محسوس ہوا کہ وہ لڑکی دماغ کے بائیں طرف، اس کے اندر جھانک رہی ہے۔ یہ تصوّر چند

لمحے قائم رہا۔ پھر سب ہوگیا۔ میں نے کھلی نظروں سے صاف صاف اس کا چہرہ دیکھا۔ میں حیران کہ یہ لڑکی کون ہے۔ یہ تو بعد کو پتہ چلا کہ سورج کے بجائے یکایک بائیں حصّہ دماغ میں جس لڑکی کا چہرہ طلوع ہوا تھا اُسی روز میرے پیام دیے گئے تھے یعنی ۲۵ تاریخ کو اسے رشتہ بھیجا گیا تھا۔ مراقبے کے بعد جب میں اپنے کو ترغیبات دے رہا تھا تو ایک دم دماغ بالکل خالی خالی ہوگیا، نہ کوئی عکس نہ کوئی خیال... نہ تفکّر نہ تصور نہ تخیّل۔ میں اس دماغی خلاء سے گھبرا کر چونک پڑا اور دوبارہ اپنے کو ترغیب دینی شروع کر دی، اس روز سے برابر یہی ہو رہا ہے اور یہی دماغی کشمکش جیسے کوئی مخفی قوت میرے دماغ کو کھینچ کر زبردستی دوسری طرف لیے جا رہی ہے۔

دماغ کے سپاٹ ہو جانے کی کیفیت سی ایچ اکرم (راولپنڈی) کو بھی محسوس ہوتی ہے، ان ہی کے لفظوں میں:

مشقیں شروع کرنے سے قبل میری شخصیت کچھ اور تھی، اب کچھ اور ہو گئی ہے وہ کمزوری کا زمانہ تھا اور یہ طاقت و خود اعتمادی کا، سانس کی مشق اور مراقبے کے دوران نور کے حلقے کا تصوّر اس درجہ واضح ہوتا ہے کہ جسم گرم ہو جاتا ہے۔ اگر میں یہ تصوّر قائم رکھوں کہ شعلۂ نور فلاں حصّۂ جسم میں ٹھہر گیا ہے تو عضوِ بدن جلنے لگتا ہے اسی دوران میں کئی بار ایسا ہُوا کہ دماغ بالکل خالی اور سپاٹ ہو گیا۔ مراقبے میں جو رنگ بکھرتے نظر آتے ہیں، اُن کو دیکھ کر سوچتا ہوں کہ آدمی زندگی کی رنگینیوں سے عالمِ تصوّر میں بھی اتنا ہی اور اسی قدر لطف اندوز ہو سکتا ہے، جتنا لطف اندوز باہر کی دُنیا میں ہوتا ہے۔ ان مشقوں کے سبب اپنے نفس پر اس درجہ قابو حاصل ہو گیا ہے کہ خواہ کتنا ہی نازک موقع کیوں نہ ہو، جذبات کی رَو میں بہنے سے بچ جاتا ہوں اور خود اعتمادی کی قوت سے ذہنی سمت تبدیل کر دیتا ہوں۔ یہ خود اعتمادی، سانس کی مشق، ارتکازِ توجّہ اور مراقبے سے پیدا ہوئی ہے۔

نعت کا نُور

فکرِ سخن ہو یا مراقبے کا عمل، دونوں کا طریق کار یکساں ہے۔ شعر گوئی کی محویت میں بھی ذہن ایک منظم خطِ خیال (لائن آف تھنکنگ) پر سفر کرنے لگتا ہے۔ شاعر پر شعر کہتے وقت جو بے خودی سی طاری ہوتی ہے، وہ مراقبے کی کیفیت سے بالکل ملتی جلتی ہے شاعر پر بلاشبہ اس عالم میں نزولِ الہام ہوتا ہے اور وہ یہ کہنے پر مجبور ہو جاتا ہے:

مرے شعور کا عرفاں کسے نصیب کہ میں
سرِ دشتِ رُوحِ ازل ہوں سما سے آیا ہوں

دلکش مرادآبادی نہایت دلکش شاعر ہیں اُن کا ایک تجربہ بذریعہ مکتوب پڑھیے آج سے تقریباً بارہ سال قبل ایک نعتیہ مشاعرہ تھا، مصرع طرح تھا:

ترے ذکر پر شہِ بحر و بر میری زندگی کا مدار ہے

گرمی کا زمانہ اور آدھی رات کا وقت۔ یکایک میرے ذہن کی سطح بلند ہوگئی۔ میں نے دیکھا کہ تمام کائنات نور میں نہا گئی۔ تاحدِ نظر نور ہی نور تھا۔ مشرق سے مغرب اور جنوب سے شمال تک۔ زمین و آسمان میں نور کا ایک دریائے بیکراں لہریں مار رہا تھا میرا وجود کسی ناچیز قطرے کی طرح اس نورانی سمندر میں کھو گیا۔ یک بیک احساس ہوا کہ شاید میں خواب دیکھ رہا ہوں۔ ناقابلِ اظہار حالتیں مجھ پر طاری ہوئیں۔ دہشت، خوف، سکون، خوشی، اضطراب، حیرت۔ یہ تمام کیفیتیں بیک وقت بھی محسوس ہوتی تھیں۔ الگ الگ بھی۔ عجیب ملا جلا احساسِ امید و بیم تھا۔ میں بہ آوازِ بلند کلمہ طیبہ پڑھنے لگا، دیکھا کہ اپنے پلنگ پر لیٹا ہوں۔ یہ کیفیت محویتِ شعر کے عالم میں پیدا ہوئی تھی۔

ہم آسانی سے دلکش مرادآبادی کے اس تجربے کا تجزیہ کر سکتے ہیں۔ نعتیہ مشاعرہ کا مصرع طرح تھا۔

ترے ذکر پر شہِ بحر و بر میری زندگی کا مدار ہے

وہ اس مصرع پر نعت کہنے کی کوشش کر رہے تھے اور فکرِ نعت میں ڈوبے ہوئے تھے۔ نعت سے نورِ محمدی کا تصوّر پیدا نہ ہو۔ یہ کیسے ممکن ہے؟ ذہن نے شہ بحر و بر سے نورِ رسالت تک کا راستہ آہستہ آہستہ طے کیا اور یکایک پوری کائنات روشن ہوگئی۔ نعت گو (دلکش مرادآبادی) کے لاشعور میں یہ حدیثِ قدسی کہ اوّل خلق اللہ نوری (سب سے پہلے خدا نے میرے نور کو پیدا کیا) پہلے ہی سے جلوہ گر تھی۔ نعتِ رسول شروع کرنے کے بعد خیالات کی قطار آگے کی طرف چلنے لگی، ان پر یہ انکشاف ہوا کہ شہ بحر و بر کا نور تمام کائنات پر محیط ہے۔ ہر طرف تجلیاتِ محمدؐ برس رہی ہیں۔ مشرق ہو یا مغرب، جنوب ہو یا شمال، آسمان ہو یا زمین، ہر طرف اُن ہی کی نورانیت کے جلوے ہیں۔

صدائیں اقرأ کی آرہی ہیں، فضائیں سب جگمگا رہی ہیں
الٰہی! فاران کی چوٹیوں پر چمک رہا ہے ہلال کیسا

مراقبہ تزکیۂ نفس یعنی روح کی صفائی کا ذریعہ ہے۔ ہمارے اندر جس قدر گندگی بھری ہوئی ہے وہ اس عمل کے ذریعے خارج ہو جاتی ہے۔ S.C.T کے ایک طالب علم (نیا علی گڑھ کالج ٹنڈو آدم) لکھتے ہیں کہ:

مراقبے کے عالم میں گندی گندی چیزیں، مخصوص اعضا کی شرمناک اور بُری بُری صورتیں، ذہن کی اسکرین پر اُبھرتی اور ڈوب جاتی ہیں۔ تنہائی کے گزرے ہوئے کھیل جنہیں میں نے بھلا دیا تھا، مراقبے کے دوران ایک حیرت انگیز فلم کی طرح نگاہ باطن کے سامنے سے گزرتے ہیں اور عجیب کدورت محسوس ہوتی ہے۔

ارشاد احمد بیگ چغتائی (استا محمد) پر جب خود تنویمی کی کیفیت طاری ہوتی ہے تو ذہنی مناسبت کے سبب میری شبیہہ اُن کی چشمِ تصوّر کے سامنے آجاتی ہے

اس کو فنِ تنویم کی اصطلاح میں نفسیاتی رابطہ (RAPORT) کہتے ہیں۔

ارشاد احمد بیگ چغتائی کا بیان ہے کہ:

شب میں مشق کرتے ہوئے نورانی ہالے میں آپ کا چہرہ نظر آتا ہے پھر آہستہ آہستہ یہ چہرہ اور آپ کا ہیولا فضا میں معلق ہو جاتا ہے۔ چند روز سے آپ سفید کرتے پاجامے میں ملبوس نظر آتے ہیں۔ قبل ازیں شیروانی کا تصور اُبھرتا تھا جب میں یہ تصور کرتا ہوں کہ آپ کے سینے سے شعاعِ نور نکل کر میرے سینے میں داخل ہو رہی ہے تو خود کو بھی آپ کے ساتھ فضا میں معلق محسوس کرتا ہوں۔ بعض اوقات چمکتے ہوئے ستارے بہت نزدیک نظر آتے ہیں۔ جس شب وظیفۂ زوجیت ادا نہیں کرتا۔ یہ ماورائی کیفیت زیادہ قوت کے ساتھ محسوس ہوتی ہے۔ مراقبے میں بائیں ٹانگ گھٹنے کے پاس سے پھڑکنے لگتی ہے کبھی کبھی آپ کی شبیہ کی بجائے کچھ اور آشنا، ناآشنا چہرے نظر کے سامنے آجاتے ہیں ایک دو بار آپ کی جگہ خود کو بھی اپنے سامنے دیکھا، آپ کے سینے سے نکلتی ہوئی شعاع کا تصور کرتے ہوئے۔ ایسا بھی ہُوا ہے کہ کسی عورت کا سینہ سامنے آگیا۔ یہ صورت کئی بار پیش آچکی ہے۔ کبھی کبھار ایسا لگا کہ اپنے سے باہر نکل جاؤں گا۔ اِس تصور سے ہی لرز جاتا ہوں اور اپنے خول میں چھپنے کی کوشش کرتا ہوں۔

(مکتوب ۲۰ جولائی ۱۹۷۰ء) ارشاد احمد بیگ خوف کے مریض تھے لکھتے ہیں کہ

مجھے سانپ اور چور سے بہت ڈر لگتا ہے، لیکن رفتہ رفتہ مشقوں کی بدولت اِس خوف پر غالب آرہا ہوں۔ تاہم کبھی کبھی خوف کا دورہ پڑ ہی جاتا ہے۔ مراقبے کے موضوعات اشیا بھی ہوسکتی ہیں اور تصورات بھی۔ مثلاً آپ، گلاب کے پھول پانی کی بوند، نیلگوں آسمان۔

عظمت کا تصوّر

ڈوبتے ہوئے سورج، نکلتے ہوئے چاند یا کسی اور چیز کا مراقبہ کرنے

کے بجائے ان تصوّرات کو سلسلۂ فکر کا موضوع بنائیں جو اشیاء سے وابستہ ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر گلاب کا پھول ایک چیز کا نام ہے۔ اس چیز کے ساتھ رنگ و بُو تازگی، شگفتگی، بہار، خزاں، افسردگی، پژمردگی کے تصوّرات وابستہ ہیں۔ آپ اُن میں سے کسی ایک تصوّر کو مراقبے کا مرکزی خیال قرار دے سکتے ہیں یا پانی کی بوند۔ اس سے صفائی، پاکیزگی، طہارت، سیرابی اور شادابی کے تصوّرات پیدا ہوتے ہیں۔ پانی کی بوند کے بجائے صرف شادابی، سیرابی اور طہارت کو توجّہ کا مرکز بنایا جا سکتا ہے۔ نیلگوں آسمان کو دیکھیں تو ذہن میں رفعت، لاانتہاپن اور عظمت کا تصوّر پیدا ہوتا ہے، ان میں سے کسی ایک خیال کو ذہن میں رکھ کر سوچنا شروع کر دیجئے۔ ایک نازک احساسات رکھنے والی خاتون "جمیلہ" کے ذہن میں عظمت کا تصوّر بندھا ہوا ہے لکھتی ہیں کہ:

عظمت کے تصوّر کے سبب، خدا اور رُوح سے تعلّق رکھنے والے روایتی تصوّرات کی طرف سے دِل سرد ہوگیا اور پھر میں اس خدا ہی سے بے اعتقاد ہوگئی جس کی لوگ عبادت کرتے ہیں۔ کیونکہ کسی مذہب نے خدا کے بارے میں عظمت اور قدرت کا وہ تصوّر پیش نہیں کیا جو میرے ذہن نے قائم کیا تھا۔ ہمارا گھرانہ سخت مذہبی گھرانہ ہے۔ اپنے تصوّرِ عظمت کے سبب پُرانے مذہبی عقیدے نظر سے گِر گئے۔ میں نے اپنے آپ کو ہر طرح سے مطمئن کرنے کی کوشش کی، مگر عجیب بات ہے کہ اس مطالعے کا اُلٹا اثر ہوا، یعنی آسمانی کتابوں میں خدا کی عظمت کے جو تصوّرات پیش کیے گئے ہیں وہ حقیر ہی معلوم ہوتے رہے۔ خدا کی عظمت کے تصوّر سے عظمتِ آدم کا تصوّر پیدا ہُوا اور پھر میں اپنے آپ کو عظیم سمجھنے لگی۔ اب نہایت شدّت کے ساتھ نفس سے یہ آواز بلند ہوتی ہے کہ:

تم عظیم ہو۔ بہت عظیم۔ بے حد عظیم۔

ان تصورات کا نتیجہ یہ نکلا کہ میری پسند و ناپسند کے پیمانے بدل گئے۔ محفلوں، مجلسوں میں شرکت سے مجھے وحشت ہونے لگی۔ شادی بیاہ کی تقریبات میں جانا ترک کر دیا۔ میں کسی اسکول میں پڑھاتی ہوں۔ اب پڑھنے پڑھانے میں بھی جی نہیں لگتا۔ پسند و ناپسند کے معیار بدل جانے کے بعد قدرتی طور عادتوں میں تبدیلی پیدا ہو گئی۔ ہر برائی سے شدید نفرت پیدا ہوئی۔ کوشش کرتی کہ میرے ہاتھ سے عمل خیر سرزد ہوں۔ عظمت کے تصور نے آخر کار ذہنی وسعت اختیار کی کہ میری نظر میں عورت اور مرد کی تفریق بھی ختم ہو گئی۔ یعنی میرا عظیم تر ذہن جنس (تمیز مرد و عورت) کی سطح سے بلند تر ہو گیا۔ یہاں تک کہ ذہن مذہبی تعصبات سے بھی بیزار ہو گیا۔ انتہا یہ ہے کہ دوست دشمن بھی یکساں نظر آنے لگے۔ غیروں سے بھی اتنی ہی دلچسپی پیدا ہو گئی جتنی اپنے رشتہ داروں سے تھی۔ اپنے بیگانے میرے لیے برابر ہو گئے۔ مجھے حیرت ہوئی کہ ماں باپ اور بہن بھائی وغیرہ سے وہ تعلق خاطر کیوں باقی نہیں رہا جو پہلے تھا۔ اس زمانے میں مجھے بار بار اشتراکیت کے بانی کارل مارکس کے وہ الفاظ یاد آتے، جو اس نے اپنے بیٹے کی موت پر کسی دوست کو لکھے تھے۔ مارکس نے لکھا تھا کہ:

"ہیگل کہتا ہے کہ جو لوگ واقعی بڑے ہوتے ہیں
وُہ حقیقت کی جستجو میں اس قدر کھو جاتے ہیں
کہ کوئی ذاتی صدمہ یا نقصان اُنہیں متاثر نہیں کر سکتا۔"

رئیس صاحب! یقین کیجئے کہ میرا حال یہی ہے۔ میں حقیقت کی جستجو میں کھو گئی ہوں اور اب کوئی ذاتی صدمہ یا نقصان مجھے متاثر نہیں کر سکتا۔ ہر چند کہ تلاشِ حقیقت میں شدید انہماک کے سبب مجھ پر اضطرابی کیفیت طاری رہتی ہے۔ تاہم اندرونی طور پر یہ احساس ہوتا ہے کہ میں رُوئے زمین پر سب سے زیادہ مسرور اور مطمئن عورت ہوں۔ مطالعے کے وقت کبھی کبھی پڑھنے والے اور مصنّف کتاب کے

وجُود میں کوئی فرق محسوس نہیں کرتا۔ یعنی قاری اور مصنّف کا وجود ایک دُوسرے میں، ضم ہوجاتا ہے۔ کتاب کا مطالعہ کرنے والا محسوس کرتا ہے کہ اس کا مصنّف بھی وہی ہے میں بھی مطالعۂ کتاب کے دوران اُن ہی کیفیتوں اور حالتوں سے گزرتی ہوں جن سے خود مصنّف اپنی تحریر میں گزُرا ہے۔ انجیل کا مطالعہ کرتے ہوتے جب میں نے فقرہ پڑھا کہ :

"یسوع رُوح کی ہدایت پر بیابان میں پھرتا رہا۔"

تو میں چونک پڑی کیونکہ یسوع کی جو کیفیت بیان کی گئی تھی (رُوح کی ہدایت پر بیابان میں پھرتا رہا) اسی کیفیّت کا احساس مجھے بھی ہوتا تھا۔

آپ نے دیکھا کہ جمیلہ کے تصوّرِ عظمت نے رفتہ رفتہ انہیں کن کن کیفیات سے دوچار کیا۔ وہ کس طرح رواج یافتہ مذہبی عقیدوں سے جو اُنہوں نے اندھا دھند اپنے بزرگوں سے سیکھے تھے، بیزار ہوگئیں، کس طرح عظمتِ الٰہی کا لازوال احساس ان کے اندر پیدا ہوگیا۔ رفتہ رفتہ کس طرح عظمتِ خداوندی کے تصوّر نے ان کی رہنمائی عظمتِ آدم کے تصوّر کی طرف کی، اور پھر کس طرح ایسا ہوا کہ نسل، جنس، وطنیت اور مذہب کی حدبندیوں سے اُن کی رُوحانی سطح بلند ہوگئی۔ یہ سب کیفیتیں مراقبۂ عظمت کے سبب پیدا ہوئیں۔

حُسن کا تصوّر

عورتیں بڑے نرم ونازک اور زرخیز تخیّل کی مالک ہوتی ہیں اور یہی وجہ ہے کہ اگر وہ کسی چیز پر اپنی توجہ مرکوز کردیں تو بہت جلد ان کا بلند پرواز تخیّل اس شے میں ایسی نفاستیں، نزاکتیں اور باریکیاں دریافت کرلیتا ہے کہ عام مردوں کی فکرِ رسا وہاں

تک پہنچ بھی نہیں سکتی۔ غزالہ یاسمین (واہ کینٹ) بھی جمیلہ کی طرح خیال آفرین ذہن کی مالک ہیں۔ کریم کی شیشی پر چسپاں کسی عورت کی خوبصورت تصویر کو دیکھ کر ان کے ذہن نے تصوّرِ حسن کو جنم دیا اور وہ ایک نئی دُنیا میں پہنچ گئیں لکھتی ہیں کہ:

پانچ چھ سال پہلے کا ذکر ہے کہ میں نے کریم کی شیشی پر ایک عورت کی پیاری سی تصویر دیکھی۔ پھر یہ تصویر میرے ذہن پر چھا گئی۔ رفتہ رفتہ یہ خیال پیدا ہُوا (یاد رکھئے کہ مراقبے کا عمل یہی ہے) کہ میں تو اس عورت کے سامنے خاک بھی نہیں۔ اُٹھتے بیٹھتے کسی حسین وجمیل عورت کا نُور کے سانچے میں ڈھلا ہُوا پیکر دکھائی دینے لگا اور میں نے اپنے وجود کو فراموش کر دیا۔ جب میں اس خیالی عورت کا تصوّر کرتی تو مجھے اپنا وجُود بے حد حقیر نظر آتا۔ عجیب بات یہ ہے کہ اُس کے حسن کی بے مثالی اور اپنی بے کمالی (کہ میں اس کے سامنے کچھ بھی نہیں ہوں) کا تصوّر ذہن کے لیے باعثِ تسکین تھا۔ رفتہ رفتہ اس خیالِ حسن یا حسنِ خیال کے جلوہ وجمال میں اضافہ ہوتا چلا گیا۔ چاند تاروں کو دیکھا تو اُن میں وہی جلوہ گر نظر آئی۔ خوبصورت ندّیوں، شاداب باغوں، حسین پھولوں غرض کائنات کے ہر حسین وجمیل منظر کے آئینے میں صاف صاف اسی کا تابناک چہرہ تاکتا جھانکتا نظر آیا۔

تجلّی سے دل و دیدہ کے کاشانے دمک اُٹھے
بس اِک جلوے سے سارے آئینہ خانے چمک اُٹھے

پھر حُسنِ خیال نے اور ترقّی کی اور مجھے اپنی ساری کائنات "معبودہ تصوّر" کے سامنے ہیچ نظر آنے لگی۔

غزالہ یاسمین کے خط کے اس اقتباس کو غور سے پڑھیے۔ درحقیقت یہ سب حُسنِ خیال مد، مراقبہ حسن کی حیثیت رکھتا ہے۔ غزالہ کی طبیعت مراقبے کے لیے خاص طور پر موزُوں ہے۔ گویا وہ پیدائشی طور پر مراقب (مراقبہ کرنے والی) واقع ہوئی ہیں

اس مراقبے کا اہتمام وہ کس طرح کرتی تھیں؟

اس خط میں آگے چل کر قمطراز ہیں کہ :

جب اس خیالی عورت کا تصوّر حد سے بڑھ جاتا اور میں بے چین ہو جاتی، تو کسی فرصت کے دن اور وقت کا انتخاب کرتی، نہا دھو کر صاف ستھرے کپڑے پہنتی اور گوشۂ تنہائی میں چلی جاتی اور سلسلۂ تصوّر اس طرح شروع کرتی کہ سب سے پہلے یہ خیال قائم کرتی کہ :

یہ دُنیا بہت وسیع ہے ۔

اس دُنیا کے مقابلے میں ذرّۂ خاک جو حیثیت رکھتا ہے، وہی حیثیت کرۂ زمین کی اس کہکشانی نظام میں ہے ۔

اور یہ کہکشانی نظام، جس میں ہمارا نظامِ شمسی واقع ہے، پورے کہکشانی نظاموں میں ذرّۂ خاک کی حیثیت رکھتا ہے ۔

ان تمام کہکشانی نظاموں کا تعلق پہلے آسمان سے ہے۔ دُوسرا آسمان اس سے بھی عظیم تر ہے اور پہلا آسمان دوسرے آسمان کے مقابل ذرّہ ناچیز سے بھی کسی قدر کم ہے ۔

اسی طرح سات آسمان ہیں اور ہر آسمان ایک دُوسرے سے اتنا ہی عظیم، وسیع اور باشکوہ ہے۔ جنّت، دوزخ، عرش، فرش، سات زمینیں، سات آسمان اور پھر اُن کے درمیان لامحدود خلائیں اور بے کراں فضائیں ہیں ۔

اور ان تمام نہ ختم ہونے والی، نہ سمجھ میں آنے والی دُنیاؤں کے اندر ہیرے موتی، لعل، یاقوت اور دُوسرے جواہرات بھرے ہوئے ہیں ۔

ان تمام دُنیاؤں، کائناتوں اور عظمتوں کی حیثیت اس کے حُسنِ ہمہ گیر کے سامنے وہی ہے جو ذرّے کی کرّہ ارض کے سامنے ۔

اِس حسین وجمیل عورت کے بال ایسے ہیں جیسے نورانی موتیوں کی لڑیاں۔
اُس کے ایک ایک بال سے اتنے نورُ اور روشنیاں نکلتی ہیں کہ ان تجلیات کا ایک ذرّہ بھی تمام مخلوقات اور موجودات پر پڑ جائے تو یہ ساری جنّتیں، سارے جہنّم، ساتوں آسمان، ساتوں زمینیں، عرش، فرش اور جو کچھ اُن میں ہے سب کا سب سیکنڈ کے ہزارویں حصّے میں جل کر اس طرح راکھ ہو جائے کہ اس کا نشان بھی نہ ملے۔
اُس کے جسم سے ایسی خوشبو نکلتی ہے کہ کوئی انسانی دماغ اس کی مہک کا تصور بھی نہیں کر سکتا۔
وہ عورت، دُور بہت دُور کہیں آسمانوں سے پرے رہتی ہے۔
اور اُس کے اپنے رنگ رنگ کے نور محل ہیں۔
اور ایسے حیرت انگیز طلسماتی باغ، جو اُس کے حُسن بے نقاب کی تاب نہیں لا سکتے۔
جتنی روشنیوں کا تصور کیا جا سکتا ہے، جتنی خوشبوؤں کو سوچا جا سکتا ہے وہ ساری روشنیاں اور خوشبوئیں اس عورت کے سانچے میں ڈھل گئی ہیں مگر حسن وجمال کا یہ عالم جب تھا، جب اسے اللہ نے بنایا تھا، جب اسے اللہ بنا چکا تو ہر لمحے اس کے حسن وجمال میں روز افزوں ترقی ہونے لگی۔ ترقیٔ حُسن وجمال کے ہر لمحے کی قیمت دُوسرے لمحے کے مقابل ایسی تھی جیسے کرّۂ ارض کے مقابل ذرّۂ ناچیز کی۔
صبح ازل سے لے کر اس کا حُسن ترقی پذیر ہے۔ وہ ہر لمحہ پہلے سے حسین تر، لطیف تر اور جمیل تر ہو جاتی ہے۔ یہ سلسلہ ابتدائے آفرینش سے جاری ہے اور انتہائے آفرینش تک جاری رہے گا
قدرتِ الٰہی نے جب اس پیکرِ حُسن و نُور کو بنایا تھا، اسے اندازہ تھا کہ کتنی حسین مخلوق بنائی جا رہی ہے، لیکن وہ اندازۂ مشیت سے بھی حسین نکلی اور اب اگر

اُسے خود صنّاعِ فطرت دیکھ لے تو محوِ حیرت رہ جائے۔

میں پاک و صاف ہو کر، نہا دھو کر کسی گوشۂ تنہائی میں جا بیٹھتی اور پھر اُس کے حُسن کو مرکزِ تصوّر بنا کر خیالات کا تانا بانا اس تصوّر کے گرد بُنتی اور محویت سی طاری ہو جاتی۔ غزالہ یاسمین کے بیانات سے آپ کو اندازہ ہوا ہوگا کہ تصوّرِ حسُن کس طرح منزل بہ منزل، زینہ بہ زینہ اور درجہ بدرجہ آگے بڑھتا ہے اور پھر کس طرح انسانی ذہن کے دریچے کھُلنے لگتے ہیں۔

غزالہ لکھتی ہیں کہ:

جب میرا تصوّرِ حسُن انتہا کو پہنچ جاتا تو مجھے اپنی بے نوائی، پستی اور تہی دستی کا خیال آتا۔ سوچتی کہ میں اس کے سامنے خاک سے بھی ناچیز تر ہوں، میں کیا اور میری ہستی کیا، اللہ نے جتنی کائناتیں بنائی ہیں وہ سب اس کے سامنے ہیچ ہیں۔

جب خیال کا یہ دائرہ پورا ہو جاتا، تو میں گوشۂ تنہائی سے باہر نکلتی، منہ ہاتھ دھوتی اور خیال کرتی کہ اب اس خدائے حسُن کا حسین تصوّر میری رُوح کے اندر محفوظ ہو گیا ہے اور پھر تقریباً تین مہینے تک میرا ذہن اسی لطیف تصوّرِ جمال سے سرشار و روشن رہتا، رفتہ رفتہ اس کی چمک دھندلی پڑ جاتی اور مجھے احساسِ زیاں ہونے لگتا۔ اِس رُوحانی خسارے کو دُور کرنے کے لیے پھر میں غسل کر کے اور صاف لباس پہن کر مراقبۂ حُسن شروع کر دیتی۔ پھر رُوح لطافتوں اور بہاروں سے بھر جاتی، پھر میرا وجود اس کی خوشبو سے مہک اُٹھتا۔ پھر میرا ہر قطرۂ خون اس کے پرتو سے درخشاں ہو جاتا۔ رفتہ رفتہ اس تصوّرِ حسُن نے غزالہ یاسمین کو حسنِ مطلق کے تصوّر تک پہنچایا اور پھر اُن کے دل و دماغ کی کیفیت ہی کچھ اور ہو گئی۔

تموّج و تلاطم

ماسٹر گلزار احمد

مراقبے سے رفتہ رفتہ اندرُونی بیداری کی لہریں دوڑنے لگتی ہیں۔

(حیدر آباد) لکھتے ہیں کہ :

حالت یہ ہے کہ سینے میں تموج اور تلاطم برپا ہے۔ گھُوں گھُوں کی آواز سُنائی دیتی رہتی ہے۔ رات کو اس آواز میں اور اضافہ ہو جاتا ہے۔ میرے جسم کے اندر سر سے سینے تک ایک نیا جسم پیدا ہو گیا ہے۔ (گلزار احمد کا یہ تجربہ اور یہ احساس کس قدر حیرت انگیز ہے) غور سے دیکھتا ہوں تو یہ شکل آپ کی اس تصویر سے ملتی ہے جو اخبارات میں چھپتی ہے۔ سَر کے اندر دُوسرا سَر ہر وقت نظر آتا ہے۔ گویا کاسہ سر میں دماغ نہیں بلکہ ایک دُوسرا سَر اس خول میں گھُسا ہوا ہے۔ کل رات خواب میں کسی بزرگ نے فرمایا کہ اپنے مُرشد سے علمِ دیدار پڑھو۔ جب قلب کے اندر اسمِ ذات (اَللّٰہ) کا تصوّر کرتا ہوں تو اسمِ ذات کے بجائے شیر کی شکل نظر آتی ہے، پھر یہ شیر ایک انسان کے قالب میں ڈھل جاتا ہے اور پھر وہ شکل تحلیل ہو جاتی ہے۔

محمد یونس (راولپنڈی) کو اس ضمن میں ایسے خارق عادت تجربے پیش آئے کہ بقول اُن کے :

"یہ خط لکھنے سے پہلے سوچا تھا کہ آسانی کے ساتھ اپنا مطلب بیان کر دوں گا، مگر جب لکھنے بیٹھا تو معلوم ہوا کہ ایک چھوٹی سی مگر انوکھی بات کو بیان کرنا کس قدر مشکل ہے اور خصوصیت کے ساتھ جبکہ ذوقِ جستجو کی تسکین بھی مقصُود ہو۔ بہر حال کچھ نہ لکھنے سے کچھ لکھنا بہتر ہے۔"

ابھی تقریباً سات آٹھ ماہ پہلے میری چھوٹی بچی کا حمل ساقط ہو گیا اور اس کی اطلاع مجھے قبل از وقت دو تین مہینے پہلے ہو گئی تھی۔ یعنی اسقاطِ حمل کی خبر پیشگی معلوم ہو چکی تھی۔ ایک دِن میں دفتر سے گھر پہنچا۔ اطلاع ملی کہ زبیدہ کی طبیعت خراب ہے۔ میں فوراً اس کے گھر پہنچا معلوم ہوا کہ زبیدہ کو ہسپتال لے گئے ہیں، میں ہسپتال گیا۔ دروازے

پر پہنچ کر اچانک میرے ذہن کو دھچکا سا لگا۔ ارد گرد کے ماحول پر نظر ڈالی تو مانوس نظر آیا تو یکایک میری زبان سے نکلا:

ارے یہ منظر تو میرا دیکھا ہوا ہے۔ میں تو یہاں پہلے بھی آ چکا ہوں۔ بالکل وہی سائیکل اسٹینڈ۔ وہی پارک، وہی انکوائری آفس۔ اس کے بعد ذہن کی گرہیں یکے بعد دیگرے کھلتی چلی گئیں اور وہ تمام واقعات یاد آ گئے جو پہلے نظر سے گزر چکے تھے۔ ارتکازِ توجّہ، مراقبہ اور استغراق کی مشقوں کے تجربات، مشاہدات اور تاثرات کا ایک ضخیم تحریری ریکارڈ ادارے میں موجود ہے۔ ہزاروں افراد نے میری نگرانی میں یہ مشقیں کیں اور کر رہے ہیں۔ یہ دعویٰ نہیں کیا جا سکتا کہ ہر شخص ان سے یکساں طور پر مستفید ہوا ہوگا۔ یہ ناممکن ہے، بہت سے حضرات کو ان مشقوں سے کوئی فائدہ نہیں پہنچا۔ بہت سے دوستوں کے لیے ارتکازِ توجّہ کا عمل، یعنی پلک جھپکائے بغیر، کسی ایک نقطے پر توجّہ مرکوز کر دینا یا مراقبہ ناقابلِ برداشت ثابت ہوا۔ بہت سے لوگوں نے شروع ہی میں لاشعوری مزاحمت کے سامنے ہتھیار ڈال دیے۔ S.C.T کے اکثر طلبہ کو یہ شکایت ہوتی ہے کہ نہ انہیں اتنا وقت ملتا ہے کہ جی لگا کر مشقیں کر سکیں، نہ موزوں جگہ فراہم ہو سکی ہے۔ بلاشبہ ارتکازِ توجّہ کی مشق آسان نہیں، پلک جھپکائے بغیر، نظروں کو کسی ایک نقطے OBJECT پر اس طرح مرکوز کر دینا کہ ذہن سے چپک کر رہ جائے اور توجّہ صرف ایک ہی چیز پر مرتکز (ONE POINTED) ہو جائے، بہت جاں لیوا کام ہے، لیکن رفتہ رفتہ یہ مشکل آسان ہو ہی جاتی ہے۔ جن لوگوں نے ذرا ہمّت سے کام لیا اور کسی وقتی رکاوٹ سے بے دِل اور بد دِل نہ ہوئے، انہوں نے بتدریج ارتکازِ توجّہ میں کامیابی حاصل کر لی۔ توجّہ کے مرکوز ہو جانے کی سب سے بڑی علامت یہ ہے کہ مشق کرنے والے پر استغراق یعنی ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے وہ اس عالم میں گرد و پیش سے بے خبر ہو جاتا ہے۔ شعور کی رَو معطل ہو جاتی ہے اور

انسان محسوس کرتا ہے کہ وہ ایک ہی خیال میں ڈوبتا چلا جا رہا ہے اور اسی کے ساتھ یہ احساس بھی ہوتا ہے کہ اندر سے نئی قوتیں اُبھر رہی ہیں۔

آفتاب کی شِفا بخشی

حیدر زیدی صاحب (پشاور) اپنے خط مورخہ ۲ جولائی ۱۹۷۲ء میں لکھتے ہیں کہ:

کسی نقصان کے بغیر آفتاب بینی کی مشق جاری ہے، بلکہ یوں کہوں تو مناسب ہے کہ عُروج پر ہے جب کسی شے پر نظر جم جاتی ہے تو وہ برقی قمقمے کی طرح روشن ہو جاتی ہے۔ چار فٹ سفید مربع کاغذ پر میں نے اسم محمدؐ تحریر کیا تھا، کچھ دن اس پر نظریں جمانے کی مشق کی پھر چھوڑ دی۔ اب جو اس پر نظریں جما کر دیکھا اور آنکھیں بند کیں، تو اسم محمدؐ نورانی حرُوف میں جگمگاتا نظر آیا۔ سُبحان اللہ۔ ایک شخص کپڑوں پر استری کرتا ہے اس نے شکایت کی کہ تین سال سے بے خوابی کے مرض میں مبتلا ہوں، کسی طرح نیند نہیں آتی اس کی دُکان سڑک پر واقع ہے۔ میں نے اسے ترغیب دینی شروع کی کہ اب تمہیں نیند آ رہی ہے اور تم سونے والے ہو۔

چند مرتبہ یہ ترغیب دے کر اُس کے ماتھے پر ہاتھ رکھا تو وہ گہری نیند سو گیا اور پون گھنٹے تک سوتا رہا۔ اسی حالتِ خواب میں دھوبی سے میں نے دریافت کیا کہ:

تمہیں نیند نہ آنے کی شکایت کب سے ہے؟

اس نے کہا تین سال سے!

میں نے حکم دیا کہ اب تم اطمینان سے سویا کرو گے۔ خدا کا شکر ہے کہ یہ تجربہ کامیاب رہا۔ میرا ایک عزیز ہے۔ اس کی عمر کوئی بیس اکیس سال ہوگی۔ چار سال سے اُسے خارش کی شکایت ہو گئی ہے اور پورے جسم پر پھنسیاں اور پھوڑے نکل آتے ہیں اس مرتبہ

خارش کا شدید دورہ پڑا اور بہت سخت تکلیف رہی۔ جب اس کی تکلیف حد سے گزر گئی تو میں نے توجہ مرکوز کر کے اس کے ماتھے پر ہاتھ رکھا۔ فوراً بے چارے کو نیند آگئی اور آرام سے سوتا رہا۔ دو تین روز تک یہی عمل کیا اور اب اسے افاقہ ہے۔ عید کے بعد سے ایام کے چہلم (۲۰ صفر) تک گوشت بالکل ترک کر دیا ہے۔ روزانہ بلا ناغہ آدھے گھنٹے تک مراقبہ اور آفتاب بینی کرتا ہوں۔

حیدر زیدی میں شفا بخشی کی یہ صلاحیت آفتاب بینی کی بدولت پیدا ہوتی۔ عرض کر چکا ہوں کہ آفتاب، نوُر، حرارت، مقناطیسیت اور حرکت کا سرچشمہ ہے اور ہمارے پورے نظامِ شمسی کی صحت مند زندگی، سوُرج پر موقوف ہے۔ اگر خدانخواستہ سیکنڈ کے ہزارویں حصّے کے لیے بھی سوُرج کا ابدی فیضان معطل ہو جائے تو یہ پورا نظامِ شمسی اور نہ جانے کتنے نظامِ شمسی خلا میں دھماکے کے ساتھ پھٹ کر فنا ہو جائیں۔ یقیناً آفتاب بینی سے جسم اور نفس میں مقناطیسی قوتیں پیدا ہوتی ہیں اور آفتاب بینی کا عامل یقیناً ہاتھ کے لمس سے بیماروں کو چنگا کر سکتا ہے۔ یہ بات ہمیشہ یاد رکھیے کہ انسانی جسم سے حیات بخش لہروں کا اخراج ہاتھ کی اُنگلیوں کے ذریعے ہوتا ہے۔ داہنا ہاتھ اور ناک کا داہنا سوُراخ سوُرج سے وابستہ ہے۔ ناک کے داہنے نتھنے سے سانس کی جو لہر خارج ہوتی ہے اسے شمسی سانس کہتے ہیں۔ حیدر زیدی صاحب کو آفتاب کی شفا بخشی کا جو تجربہ ہوُا وہ نصابِ تعمیر و تنظیمِ شخصیت کے بعض دُوسرے طلبا کو بھی ہو چکا ہے۔

نعیم خان (مکتوب ۶، مارچ ۷۲ء) کا بیان ہے۔

مشق میں باطن کی آنکھ کے سامنے سُنہرا حلقہ گھٹتا بڑھتا نظر آتا ہے۔ یہ حلقہ کبھی داہنی طرف سے اُبھرتا ہے، کبھی بائیں طرف سے۔ اس وقت مجھ پر عجیب لذت سی طاری ہو جاتی ہے اور ماحول کی خبر نہیں رہتی۔ اذان سنتا ہوں تو لرزہ براندام ہو جاتا ہوں اور نشے میں غرق۔ نعت کا کلام سُن کر جسم کے ہر عضو میں حرکت پیدا ہو جاتی ہے۔ سُر

جھک جاتا ہے۔ ہاتھ خودبخود اُوپر اُٹھ جاتے ہیں، جیسے کوئی نامعلوم قوت مجھ سے یہ حرکت کرا رہی ہے۔ زحمت نہ ہو تو ایک اور مشاہدہ عرض کردوں۔ بتّی کو تکتا ہوں تو اس کا اُوپری حصّہ شیر کی شکل اختیار کرجاتا ہے اور اس میں ایک سفید پوش بزرگ واضح طور پر نظر آتے ہیں، کبھی کسی بوڑھے کے رُوپ میں کبھی کسی خوبصورت جوان کی شکل میں۔ اندھیرے میں بتّی سے سرچ لائٹ کی طرح تیز روشنی نکلتی نظر آتی ہے، کبھی یہ روشنی سبز ہوتی ہے، کبھی سُرخ، کبھی گہری سفید، کبھی سنہری۔ یہ روشنی میرے گرد اس طرح پھیل جاتی ہے کہ اپنے کو اس کے اندر ہچکولے کھاتا محسوس کرتا ہوں۔

سیّد احمد رضا کا تجربہ سُنیئے :

آپ کا ایک مضمون نظر سے گزرا جس میں آپ نے ارادے کو مضبوط کرنے کے سلسلے میں ارتکازِ توجہ کی افادیت پر روشنی ڈالی تھی۔ اس مضمون سے متاثر ہوکر میں نے آئینہ بینی شروع کی۔ میں نے آئینے پر نظریں جما کر خیالات کو ایک پوائنٹ پر مرکوز کردیا اور یہ تصوّر کیا کہ آنکھوں سے برقی لہریں نکل کر اس پوائنٹ سے ٹکرا رہی ہیں اس سے اور تو کچھ نہ ہوا آنکھوں میں جلن شروع ہوگئی اور پانی بہنے لگا۔ گھڑی دیکھی تو پتہ چلا کہ تقریباً چھ منٹ تک پلک جھپکائے بغیر دیکھتا رہا۔ تین روز تک یہ مشق جاری رکھی خیالات بار بار بھٹکتے، مگر میں انہیں سمیٹ سمٹا کر پھر اسی نقطے پر لے آتا۔ چوتھے دِن یہ احساس ہوا کہ اب توجّہ کسی قدر قائم ہونے لگی ہے۔ پھر میں نے یہ کیا کہ اپنی ڈرائنگ شیٹ پر آدھے انچ کا دائرہ بنا کر اسے پلک جھپکائے بغیر تکنا شروع کیا اور یہ کوشش کی کہ ذہن کی پوری قوت اسی ایک دائرے پر مرکوز ہوجائے۔ دو تین منٹ بعد دائرے کے اندر سے روشنی پھوٹتی ہوئی محسوس ہوئی اور ایسا لگا کہ دائرہ کاغذ پر اُبھر گیا ہے۔ یہ روشنی گہرے براؤن رنگ کی تھی اور نہایت چمکدار۔ اچانک دائرہ کاغذ سے اُٹھ کر تھوڑے فاصلے پر قائم ہوگیا اب دائرے کی جگہ روشنی کا حلقہ جگمگا

رہا تھا۔ فوراً ہی دائرہ فضا سے اُتر کر پھر اپنی جگہ آگیا اور روشنی دوبارہ اُس کے کناروں سے نکلنے لگی۔ پھر میں نے ایک اور تماشا دیکھا۔ دیکھتا ہوں کہ دائرے کے چاروں طرف سنہری روشنی اس طرح پھیلی ہوئی ہے، جیسے چاند کے گرد ہالہ! اچانک نظر آیا کہ سنہری روشنی آہستگی کے ساتھ سمٹ کر دائرے میں داخل ہوگئی اور پھر روشنی کا ایک چکر سا بندھ گیا۔ سترہ منٹ تک روشنی کا یہ رقص جاری رہا۔ (خط مورخہ ۲۵ اپریل ۱۹۶۸ء)

مجید (کراچی) اپنے تاثرات، ۵ فروری ۱۹۶۸ء قلمبند کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ:

میں چاند کا مراقبہ کرتا ہوں۔ سمندر کا نظارہ مجھ پر بے حد اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ واقعہ ۱۹۶۲ء کا ہے۔ سورج ڈوبنے میں کچھ دیر تھی اور میں کلفٹن کے ہنگاموں سے دُور الگ تھلگ ساحل پر بیٹھا سمندر میں ڈوبتے ہوئے سورج پر نظریں جمائے دیکھ رہا تھا۔ جب پورا سورج سمندر میں اُتر گیا اور تاریکی پھیلنے لگی تو مجھے اپنے اندر ایک تبدیلی کا احساس ہوا، جیسے کوئی بے کراں قوت اُفق سے اُتر کر میرے اندر سماتی جارہی ہے۔ اس احساس کے تحت مارے خوف کے لرزنے اور اس اچانک تبدیلی اور انوکھی واردات پر غور کرنے لگا تو یُوں لگا کہ میں تحلیل ہو کر فضا میں پھیل جانا چاہتا ہوں۔

مجید صاحب پر سمندر اور ڈوبتے ہوئے سورج کے نظارے سے جو کیفیت طاری ہوتی تھی وہ درحقیقت مراقبۂ ماہ کی بدولت پیدا ہوئی تھی۔ چاند سے چکور اور سمندر کا رشتہ بہت پرانا ہے۔ چکور چاند پر مرتی (یا مرتا ہے) اور سمندر چاندنی راتوں میں بپھر جاتا ہے۔ مراقبۂ ماہ اور ماہ بینی کا عمل کرنے والے بھی چاند کے اثرات کے تحت اپنے اندر بلا کا تلاطم اور جذبات میں عجب قسم کی جزر و مد کی کیفیت محسوس کرتے ہیں۔ مجید صاحب رقمطراز ہیں کہ:

ملتان کا ذکر ہے، رات کے تین بجے تھے اور میں تنہا بیٹھا تھا کہ یکایک میرے اندر کوئی قوت سمانے لگی۔ یہ نہایت نشہ آور قوت تھی۔ میرا رواں رواں اس خمار انگیز

قوت سے سرشار ہو گیا۔ یہ خمار انگیز قوت یا تشیلی توانائی بھی اندر ہی سے اُبھرتی ہے حقیقت یہ ہے کہ دنیا کی اعلیٰ سے اعلیٰ شراب، کیف و سُرور کی وہ حالت طاری نہیں کر سکتی جو اندرونی جذب و جوش سے خود بخود رُوح پر طاری ہو جاتی ہے :

یہ مستی طالبِ بادہ نہیں ہے

مجید صاحب نے چاند کے طلسمی اثرات کی تشریح اس طرح کی ہے کہ :

یہ واقعہ حب ندی سے کئی میل دُور علاقہ لک میں پیش آیا۔ یہاں ساحل ویران اور اُجاڑ ہے۔ ان دنوں وہاں کراچی سے کوئٹے جانیوالی پختہ سڑک بن رہی ہے۔ میری ڈیوٹی وہاں لگائی گئی تھی۔ سمندر سے تھوڑے فاصلے پر ہمارا کیمپ تھا۔ ایک روز ایسا ہوا کہ نیند غائب ہو گئی۔ ہر چند سونے کی کوشش کی مگر نیند کی جھپکی تک نہ آئی۔ میرے ساتھ ایک اور دوست بھی جاگ رہا تھا۔ ویران ساحل، پُر شور سمندر اور دُور تک دودھیا چاندنی پھیلی ہوئی۔ عجب طلسم کا منظر تھا۔ اس خاموش اور بارُعب سناٹے میں ٹھاٹھیں مارتے ہوئے سمندر کا شور۔ الامان والحفیظ، الامان والحفیظ۔ جب کسی طرح نیند نہ آئی تو میں نے اپنے دوست کو آمادہ کیا کہ بستر پر کروٹیں بدلنے سے بہتر ہے کہ آؤ چاندنی رات میں ٹہلیں اور دیکھیں کہ سمندر پر چاندنی اور چاندنی پر سمندر کا کیا اثر پڑتا ہے۔ چنانچہ ہم دونوں ساحل کی طرف چل دیے۔ چاند پورے عروج پر تھا اور سمندر اس کی ساحرانہ قوت سے اس بُری طرح سر پٹک رہا تھا کہ خدا کی پناہ۔ چاند کی کشش پہاڑ جیسی لہروں کو اٹھا کر نیچے پھینک دیتی اور پھر اُبھار دیتی تھی۔ جزر و مد کے اس ہوشربا منظر کو دیکھ کر مجھ پر ہیبت و عظمت طاری ہو گئی اور یہ ہیبت و عظمت ایک انجان وجود کی شکل اختیار کر کے میرے اندر سرایت کرنے لگی میرا ساتھی ٹہلتا ہوا دُور چلا گیا تھا اور میں اس منظر کی حیرت میں گُم اس طرح چُپ چاپ کھڑا تھا جیسے کوئی بُت ہوتا ہے۔ پھر مجھ میں ہیبت سما گئی اور میرے لیے یہ ممکن نہ رہا

کہ تا دیر اس منظر کو دیکھ سکوں ۔

مراقبۂ ذات

مسعود احمد (۱۲ ستمبر ۱۹۶۹ء) لکھتے ہیں کہ :

ابتدا ہی میں طے کر لیا گیا تھا کہ کسی مادی شے پر توجہ کو مرکوز نہیں کیا جائے گا۔ بلکہ کسی تصور کو مرکزِ خیال بنایا جائے گا۔ بقول آپ کے، یہ مراقبے کا طریقہ ہے۔ پہلی مشق یہ تھی کہ آنکھیں بند کر کے اپنے چہرے کی شبیہ کو نگاہِ باطن کے سامنے لا کر تصور کرتا تھا کہ میں اس شبیہ کی ناک کی جڑ میں دیکھ رہا ہوں۔ (اسے باطنی مشق انتخلی کہتے ہیں) ناک کی جڑ پر دونوں بھوؤں کے بال آ کر مل رہے ہیں۔ سجشن (ترغیب) کا فقرہ یہ تھا

"یہ بال آپس میں مل رہے ہیں ۔"

چند دن کے بعد ایک روشنی پیدا ہوئی ۔ یہ روشنی ایک درخشاں ہیرے کی شکل میں تبدیل ہو گئی ۔ یہ کیفیت چار مہینے قائم رہی ۔ بعد میں ہیرے نے سُرخ گلاب کے پھول کا روپ دھار لیا ۔ یہ پھول کبھی گلابی بن جاتا ۔ کبھی سفید ہو جاتا ۔ جب اس تصور کو چند ہفتے گزر گئے تو نہ ہیرا باقی رہا نہ گلاب، بلکہ ایک اور ہی عالم نظر آنے لگا۔

آج اک اور ہی عالم نظر آتا ہے مجھے

میں نے دیکھا کہ میں ایک بہت ہی اُونچے مینار پر کھڑا ہوں جہاں سے زمین کی چیزیں بہت ہی چھوٹی اور حقیر نظر آتی تھیں ۔ جب حالتِ تصور میں اس مینار پر کھڑا ہوتا تو جسم کانپنے لگتا، مگر دل کو ذرا بھی گھبراہٹ نہ ہوتی، کبھی کبھی عالمِ تصور میں محسوس ہوتا کہ میں ہوا میں اُڑ رہا ہوں اور کافی فاصلہ طے کر چکا ہوں ۔ اسی سلسلۂ تصورات کے دوران پھر یہ نظر آنے لگا کہ ایک بند دروازہ ہے جس کے پیچھے بہت روشنی ہو

رہی ہے۔ وہ دروازہ کبھی کھُل جاتا ہے، مگر روشنی سامنے نہیں آتی۔ اس کے بعد، مسعود احمد صاحب نے تفصیل کے ساتھ وہ کیفیتیں بیان کی ہیں جو اس عالم میں گزریں اس خط کے اقتباسات "توجہات" میں پیش کیے جا چکے ہیں۔

خان محمد کراچی بھی، مراقبۂ ذات کرتے ہیں۔ ۱۸ اپریل ۱۹۷۲ء کو لکھتے ہیں:

بچھے فرش پر چت لیٹ کر تصوّر میں سانس اندر کھینچتا ہوں تو عجیب قسم کا سکوُن ملتا ہے۔ میں قلب میں تصوّر نوُر کرتا ہوں تو دِل کی دھڑکن اور نبض کی جنبش میں تیزی پیدا ہو جاتی ہے، پھر ایسا لگتا ہے کہ نبض رُک گئی ہے اور دِل کی دھڑکن بند ہو گئی ہے۔ دماغ سُن اور جسم بے حس ہو جاتا ہے۔ پھر یکایک (چشمِ باطن) سے ایسا نظر آتا ہے کہ میرا جسم ایک بڑا ڈرم ہے اور میں ایک چھوٹے سے بچّے کی طرح اِس ڈرم میں لیٹا ہوں۔ آپ کو شاید یقین نہ آئے، مگر یہ واقعہ ہے کہ یہ ڈرم نما جسم مجھے لے کر آہستہ آہستہ ہوا میں بلند ہو جاتا ہے اور اُڑتے اُڑتے ایسی حسین جگہ پہنچ جاتا ہے کہ بیان نہیں کر سکتا، مگر افسوس کہ میں اس حسین دُنیا میں زیادہ دیر تک ٹھہر نہیں سکتا، کیونکہ اُس کی خوبصورتی مجھے چونکا دیتی ہے اور تصوّر کا سلسلہ ٹوُٹ جاتا ہے۔ رئیس صاحب! کیا یہ سچ مچ خواب ہے کیا یہ خواب مجھے نظر آتا رہے گا۔ میری عمر اٹھارہ سال ہے۔ میں نے اپنے گاؤں واقع ضلع چترال مالاکنڈ میں صرف آٹھویں جماعت تک تعلیم پائی ہے۔ تین سال سے سگریٹ نوشی کی عادت پڑ گئی تھی۔ روزانہ دس بلکہ اس سے بھی زیادہ سگریٹ پی جاتا تھا۔ ہرچند سگریٹ چھوڑنے کی کوشش کی نہ چھوڑ سکا، لیکن اب مشقوں کی بدولت خود بخود سگریٹ سے نفرت ہو گئی اور میں نے یہ عادت چھوڑ دی۔ اب کوئی میرے سامنے سگریٹ پیتا ہے تو وحشت ہوتی ہے۔ (اس کے بعد، خان محمد نے اپنے چند شعر لکھے ہیں جو ابتدائی مشق ہونے کے باوجود اُن کی ذات کی گہرائی کی طرف اشارہ کرتے ہیں) مطلع آپ بھی سُن لیجیے۔

مجھ میں میرا ہی ایک مخالف ہے
نیک اور بد کی ایک قالب ہے

حیدر زیدی (پشاور) کے خط کے اقتباسات پیش کر چکا ہوں ۲۲ اپریل ۱۹۷۲ء کے ایک خط کا اقتباس اور سُن لیجیے :

آفتاب بینی اور مراقبۂ آفتاب سے بینائی میں غیر معمولی اضافہ ہُوا ہے اور نگاہ میں نورانیت اور مقناطیسیت پیدا ہو گئی ہے۔ فضا کو دیکھتا ہوں تو کئی گنا زیادہ روشن نظر آتی ہے۔ ذکر دُعا ہر وقت زبان سے جاری رہتے ہیں۔ یہاں تک کہ سوتے میں بھی ذکر کرتا رہتا ہوں۔ جس شخص کو بھی چند منٹ تک ترغیب دیتا ہوں، وہ اسے قبول کر لیتا ہے پچھلے ہفتے لاہور گیا۔ دو تین مریضوں کو دیکھا۔ ایک بارہ تیرہ سالہ لڑکی، جس کے پاؤں کانپتے تھے۔ ایک مریض جس کو ہیضہ لاحق ہو گیا تھا۔ اور دردِ شکم سے تڑپتا تھا اور ایک پاگل لڑکا۔ ان تینوں کو صحت و شفایابی کی ترغیب دی گئی یعنی :

" تمہارا مرض دُور ہو رہا ہے اور تم شفایاب ہو رہے ہو۔"

خدا کا شکر ہے کہ یہ ترغیبات مؤثر ثابت ہوئیں اور تینوں مریضوں کو افاقہ ہو گیا

ذکر کا تذکرہ

مراقبے کی کوئی بحث اس وقت تک مکمل نہیں ہو سکتی۔ جب تک " ذِکر" کے تذکرے کو درمیان میں نہ لایا جائے۔ ذکر تصوّف کی اصطلاح میں یادِ الٰہی کو کہتے ہیں۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اللہ کے ننانوے ۹۹ ناموں (اسمائے حسنیٰ) میں سے کسی ایک نام کو چُن کر اسے گوشۂ تنہائی میں مقررہ وقت پر مقررہ تعداد میں دُہرایا جائے۔ مراقبے کی طرح ذکر بھی ہمیشہ کسی رہنما یا مرشد کی نگرانی میں کرنا چاہیے۔ یہ تمام عملیات دو دھاری

تلوار کی حیثیت رکھتے ہیں۔ یہ تلوار خود آپ کو بھی زخمی کر سکتی ہے۔ ذکر میں مراقبے کا عنصر، ہمیشہ شامل ہوتا ہے۔ فکر اور نطق میں کس قدر گہرا تعلق ہے۔ عام آدمیوں کو اس کا اندازہ بھی نہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ فکر کا عمل الفاظ کے بغیر اور الفاظ کا عمل فکر کے بغیر انجام دیا ہی نہیں جا سکتا۔ سائنسی تجربات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جب ہم سوچ بچار میں مصروف ہوتے ہیں تو زبان میں خفیف سی حرکت بار بار ہوتی ہے۔ اسی طرح الفاظ کی ادائیگی کیلئے زبان میں حرکت پیدا ہونے کے ساتھ ہی دماغ میں تفکر کی لہر دوڑ جاتی ہے۔ جب آپ کسی اسم الٰہی کو بار بار دُہرائیں گے تو اس اسم کی مناسبت سے دماغ میں تفکر کی کیفیت پیدا ہو جائے گی۔ مثلاً اللہ کہ اسم ذات ہے۔ اللہ کے اسم کے ساتھ توحید، قدرت، تخلیق، عظمت اور جلالت کے جو تصورات وابستہ ہیں۔ اللہ کے ذکر، یعنی اللہ اللہ کرنے سے ان تصورات کا حرکت میں آجانا قدرتی عمل ہے۔ اور مراقبہ تصورات کے حرکت میں آنے ہی کا نام ہے۔ مجھے اس وقت ذکرِ خفی، ذکرِ جلی، ذکرِ بالجہر، اور سلطان الاذکار وغیرہ پر گفتگو نہیں کرنی، نہ یہ میرا موضوع ہے۔ البتہ ذکر کے سلسلے میں چند لوگوں کے تجربات اور مشاہدات کو دُہرا دینا دلچسپی سے خالی نہ ہوگا۔

محمد سلیم احمدؒ ذکرِ خفی کے عامل ہیں۔ لکھتے ہیں کہ: اللّٰه ھُو کے ذکرِ خفی میں رات دِن مشغول رہتا تھا اور:

عجیب کیف و مستی کی حالت اور عجیب سرور و سکون کا عالم طاری تھا۔ نہ بولنے کو جی چاہتا، نہ آنکھیں کھولنے کو، بولنے کی کوشش کرتا تو بولا نہ جاتا، ہونٹ جیسے کسی نے سی دیے ہوں۔ خاموشی سے اُکتا جاتا تو جی چاہتا کہ یاھُو، یاھُو کے نعرے ماروں۔ تاہم اپنے اوپر کنٹرول کیے ہوئے تھا۔ پھر آنکھیں کھولتا تو کسی شرابی کی طرح آنکھوں میں سُرخ سُرخ ڈورے نظر آتے۔ جب تک پابندی سے ذکر و فکر کرتا رہا۔ یہ صورت باقی رہی، پھر دُنیا میں گھر گیا۔ البتہ فرصت کے اوقات میں ذکر و فکر کیا کرتا اور

عالمِ رُوحانیاں کے مزے لُوٹتا۔ اکثر سچے خواب نظر آتے۔ مشرق وسطیٰ کی لڑائی (عرب یہود جنگ) خواب میں نظر آئی تھی۔ پھر یہ دیکھا کہ شام میں گوریلوں سے ہتھیار چھینے جارہے ہیں۔ خبروں سے اس کی تصدیق ہوگئی۔

سیّد محمد ضمیر (ملیر کالونی، کراچی) رقمطراز ہیں کہ:

میرے ایک دوست ذاکر و شاغل ہیں (یعنی اللہ کو یاد کرتے ہیں اور اُن کا دِل ذاتِ باری کے تصوّر میں مشغول رہتا ہے) اس سال وہ شبِ قدر میں گھر کے صحن میں بیٹھے ذکر کر رہے تھے۔ رات کا دوسرا پہر تھا کہ اتفاقاً گھر والوں میں سے کسی کی نظر ادھر اُٹھ گئی۔ وہ صحن میں بیٹھے تھے۔ چاندنی پھیلی ہوئی تھی اور اُن کی پرچھائیں زمین پر پڑ رہی تھی۔ دیکھا کہ جسم کی پوری پرچھائیں زمین پر پڑ رہی ہے، البتہ سائے کا سَر غائب ہے۔ اس شخص نے یہ ماجرائے عجیب اوروں کو تبلایا۔ سب نے آکر دیکھا، تو واقعی پرچھائیں میں سر موجود نہ تھا۔ ان کی توجّہ بھی ادھر مبذول کرائی گئی وہ بھی اپنے جسم بے سَر کے سائے کو دیکھ کر حیرت زدہ رہ گئے۔ ذِکر ناتمام چھوڑ کر اُٹھے۔ کمرے میں گئے۔ آئینے میں اپنے کو دیکھا تو پھر وہی حیران کن منظر نظر آیا، یعنی دھڑ سے سَر غائب نظر آیا۔ آخر جناب اس کی کیا وجہ ہوسکتی ہے۔

(خط مورخہ ۲۶، اکتوبر ۱۹۷۰ء)

سیّد محمد ضمیر کے دوست کا یہ واقعہ خارق العادات — (SUPER — NORMAL) کے سلسلہ واقعات کی ایک کڑی ہے اور ذکر و فکر، مشق و ریاضت اور مراقبہ و مشاہدہ کی دُنیا میں اس طرح کی حیرت انگیز چیزیں عام ہیں، جسم پر سر نظر نہ آنا موت کی علامت ہے۔ خدا محمد ضمیر کے ذاکر و شاغل دوست کو زندہ و سلامت رکھے آمین ثم آمین

رئیس اکاڈیمی کی مطبوعات

الف (مجموعۂ نظم و غزل)
دوسرا ایڈیشن ـــــ تین روپے

پس غبار (مجموعۂ نظم و غزل)
ـــــ پانچ روپے

حکایت نے
(تازہ ترین غزلیات کا مجموعہ) ـــــ دس روپے

قطعات رئیس امروہوی
جلد اول ـــ پندرہ روپے

قطعات رئیس امروہوی
جلد دوم ـــ پندرہ روپے

نفسیات و ما بعد النفسیات
حصہ اول ـــ چھ روپے

نفسیات و ما بعد النفسیات
حصہ دوم ـــ چھ روپے

نفسیات و ما بعد النفسیات
حصہ سوم ـــ چھ روپے

جنسیات
حصہ اول ـــ چھ روپے

جنسیات
حصہ دوم ـــ چھ روپے

لے سانس بھی آہستہ
حصہ دوم ـــ چھ روپے

توجہات

مراقبہ

ہپناٹزم

عالم ارواح

حاضرات ارواح

جنات

عالم برزخ

اچھے مرزا

مظاہر نفس

المیہ مشرقی پاکستان

المیہ مشرقی پاکستان

کتب فروشوں کے لئے معقول کمیشن

رئیس اکاڈیمی گارڈن ایسٹ کراچی ۳ فون نمبر ۵۶